



Libros.com

Milagros Martín-Lunas Gorriti

Mi vida con un TDAH

Comentarios del Dr. César Soutullo
Prólogo de Pau Donés



Table of Contents

Cover Page

Portada

Créditos

Título y autor

Dedicatoria

Cita

Prólogo

Algo va mal

Primer diagnóstico y separación

Sensibilidad

Problemas laborales y un nuevo colegio

«Su hijo tiene TDAH»

Los fantasmas de la medicación

Doctor Jekyll y Mr. Hyde

Explosión

Uniformados

No avanzamos lo suficiente

Trastorno negativista desafiante y dislexia

Stormy Monday

Guerra al WhatsApp

Crueldad intolerable

Carta al ministro

La terrible vuelta al cole

El pacto educativo

Tocando el vacío

En busca de amigos

Cortar el cordón

Bendito ajedrez

¡Por fin una adaptación que funciona!

Sobreprotección

Él

Epílogo

Agradecimientos

Mecenas

Contraportada

Primera edición digital: febrero 2020

Campaña de crowdfunding: equipo de Libros.com Imagen de la cubierta: Milagros Martín-Lunas Gorriti Maquetación: Álvaro López

Edición: María Luisa Toribio

Revisión: Inmaculada Rego

Versión digital realizada por Libros.com

© 2020 Milagros Martín-Lunas Gorriti

© 2020 Libros.com

editorial@libros.com

ISBN digital: 978-84-17993-05-4

Milagros Martín-Lunas Gorriti

Mi vida con un TDAH

Comentarios del Dr. César Soutullo Prólogo de Pau Donés

Para Gonzalo, contigo he aprendido a amar.

Y para ti, porque aquí debería estar tu nombre.

«Uno no entiende a los demás hasta que no considera las cosas desde su punto de vista; hasta que no se mete bajo su piel y camina con ella por la vida».

Matar a un ruiseñor. Harper Lee

Índice

[Portada](#)

[Créditos](#)

[Título y autor](#)

[Dedicatoria](#)

[Cita](#)

[Prólogo](#)

[Algo va mal](#)

Primer diagnóstico y separación

Sensibilidad

Problemas laborales y un nuevo colegio

«Su hijo tiene TDAH»

Los fantasmas de la medicación

Doctor Jekyll y Mr. Hyde

Explosión

Uniformados

No avanzamos lo suficiente

Trastorno negativista desafiante y dislexia

Stormy Monday

Guerra al WhatsApp

Crueldad intolerable

Carta al ministro

La terrible vuelta al cole

El pacto educativo

Tocando el vacío

En busca de amigos

Cortar el cordón

Bendito ajedrez

¡Por fin una adaptación que funciona!

Sobreprotección

Él

Epílogo

Agradecimientos

Mecenas

Contraportada

«¡Este niño es tonto!»

Prólogo

«Este niño es tonto!». «¡Donés, fuera de clase!». «¿El que más faltas ha hecho en el dictado? Hombre, Donés, ¿tú otra vez?». «Señora, lo mejor que puede hacer es llevar al niño a un colegio de educación especial...».

Y lo peor no fue eso. Lo peor fue cuando Ramón Llorens, mi tutor en octavo de EGB, me entregó las notas de fin de curso y me dijo: «Donés, no sirves para nada. En la vida serás un don nadie».

Bueno... Lo peor, lo peor, tampoco, porque ya hacía años que Donés estaba acostumbrado a ese tipo de comentarios y burlas y había desarrollado la capacidad de convertir la mofa en reto.

En casa por fin habíamos encontrado ya algo que me interesaba, que era la música, y a medida que iban pasando los años, el mono Donés, el que siempre andaba saltando de pupitre en pupitre, el que se pasaba el día mirando el cielo por la ventana de clase, el que en la libreta de Literatura solo tenía dibujos de monstruos y personajes de cómic, iba encauzando su vida, como cualquier otro niño o adolescente, con bastante normalidad.

Cualesquiera que fueran los síndromes que me afectaban, me dieron la capacidad de sobreobservar los detalles, las cosas en las que los otros niños no se fijaban. Mis taras me

dotaron de una sensibilidad extra que en la vida me ha ayudado muchísimo. Veía cosas que los demás no veían, escuchaba cosas que los demás no escuchaban, tenía sensaciones que los demás no sentían, y eso me dio una ventaja enorme a la hora de aprender y disfrutar de la vida.

Los libros se me daban mal, pero en cuanto a la inteligencia emocional se refiere, era de los mejores de clase... o del barrio.

Y mira tú por dónde que, gracias a mis defectos, ahora soy músico, que es lo que quise ser desde que nací, y diría que tampoco me ha ido mal. A mis cincuenta y dos años puedo afirmar que he tenido una vida estupenda, vivida a tope, con gran intensidad, llena de matices, percepciones y emociones que sin el TDHA, THDA, ADTH o como se llame, seguro no hubiera tenido.

Jarabe de Palo

Algo va mal

«Su hijo tiene TDAH». Aquella frase retumbó en mi cabeza como un martillazo.

A pesar de las dudas, una parte de mi alma descansó. En aquel instante, yo no sabía que la falta de atención y la hiperactividad podían ser un trastorno, lo único que tenía claro era que por fin alguien me entendía y me daba la razón. Hasta entonces, la tónica había sido la contraria: «No eres buena madre, no sabes educarlo, tu hijo tiene el síndrome del emperador, ¿sabes lo que es? Pues se te va a escapar de las manos». Yo no hacía más que culpabilizarme:

«Algo estaré haciendo mal», me decía, porque llevaba mucho tiempo viendo comportamientos extraños. Mi hijo era el terror del parque, entraba sin mediar palabra dando mandobles a diestro y siniestro; rechazaba el colegio y no quería aprender.

Nunca me ha gustado compararlo con nadie, pero mi sexto sentido me decía que algo no iba bien y estaba muy harta de que en el colegio me dijeran que no pasaba nada, que todo era normal. Porque mi corazón lo sabía. Desde que empezó el colegio, supe que a mi príncipe le pasaba algo.

Sí, mi hijo es mi príncipe. Formo parte de la generación que creció leyendo cuentos de hadas y princesas, soy una de aquellas niñas a las que educaron pensando que en algún lugar del mundo había un príncipe azul que un día vendría a rescatarlas (a saber de qué). Aunque siempre rechacé los cuentos de hadas, el día que le vi la cara por primera vez

me di cuenta de que, de algún modo, aquellas historias podrían ser ciertas. Había encontrado a mi príncipe. Trece años después lo tengo todavía más claro. Con mi hijo aprendí el verdadero significado del amor.

Cuando tienes un hijo tú ya no importas, vas siempre detrás en la lista de prioridades. Le escribo un diario desde la primera vez que vi su

foto a través de una pantalla. Aquel corazoncito latiendo a mil por hora tenía que saber quién era su madre. Hoy, el diario sigue vivo. A trompicones, pero sigue vivo. Yo, que tengo amnesia histórica y no me acuerdo de nada de mi infancia, pensé que le haría un regalo al escribir las anécdotas de sus primeros años. Me imaginé algo así como crear un cajón de recuerdos para entregárselo el día que cumpliera dieciocho años.

Fue un niño, hasta cierto punto, deseado. Los que me conocen saben que nunca atesoré un arraigado instinto maternal. Lo único que he tenido claro en mi vida es que quería ser periodista. Soy periodista porque nunca quise ser otra cosa. Sí, pertenezco a ese grupo de afortunados que siempre han tenido claro lo que querían hacer en la vida.

Desde que me alcanzan los recuerdos y, lo que es más importante, desde que tienen memoria los que me quieren, siempre he sabido que quería ser periodista.

Al principio, cuando era niña, en mis sueños pretendía emular a Carmen Sarmiento, para mí era la primera reportera de este país. Para colmo, crecí con la voz de Iñaki Gabilondo, Hoy por hoy era mi despertador y su familia de los porretas mi primer acercamiento al humor radiofónico.

En definitiva, soy una adicta del periodismo y no pretendo desintoxicarme.

Pasé por la Facultad de Ciencias de la Información sin pena ni gloria, incluso repetí un año. No me seducía lo que veíamos, para mí el periodismo siempre ha sido saber contar historias y en la universidad sentía que estaba haciendo COU un curso tras otro. En aquellos años, en plena década de los 80, prefería alimentar mi alma leyendo y gastando el cheque-tren, que mi madre había pensado que me duraría todo un curso, en viajes Pamplona-Madrid.

Entonces no me perdía un concierto de mis adorados poperos, una exposición o cualquier cosas que me nutriera más que saber que La Gazette de Renaudot se fundó en Francia en 1631... Ahí lo dejo.

Tocada por la varita de la fortuna, acabé la carrera en una época en la que había pocas facultades de Comunicación y una gran apertura de

medios. Así que a mis veinticinco recién cumplidos entré en El Mundo, y entre sus paredes he pasado la mitad de mi vida. Allí aprendí que me encantan los retos y que lo que más me seduce es poner en marcha nuevos proyectos. Pero a ver, ¿quién tiene la suerte de pasar veintitrés años trabajando en lo que más le gusta en este mundo, la cultura y la comunicación? Soy una privilegiada, mi trabajo ha sido siempre mi pasión. Nunca me importó pasar doce horas en la redacción, nunca me fui a casa con mal sabor de boca.

Puedo afirmar que entre las paredes de El Mundo fui feliz, hice buenos amigos y aprendí de grandes profesionales, aunque mi universo cambió absolutamente el 14 de julio de 2006, el día en que me convertí en madre. Profesionalmente me hice invisible, mis compañeros ya no contaban conmigo y eso me dolió. Sufrí, sufrí mucho. La jornada reducida me transformó en algo imperceptible, me ocultó. Terminé arrumbada en el rincón de los trastos viejos. Es como si tu amante te da la espalda y tú no sabes por qué. Eres la misma, pero de un día para otro ya no te quiere. Te

machacas, meditas y te preguntas qué es lo que has hecho mal. Nunca encuentras respuesta. Yo no la encontré.

No recuerdo el momento en el que me dejé convencer para ser madre. Mi vida sentimental había sido un caos. A los veinticinco años me llevé lo que hoy puedo bautizar como una de las mayores decepciones de mi vida: «Ya no te quiero y no me quedan ni cenizas». Jueves 28 de diciembre de 1989. No, no era una inocentada. El que entonces era mi prometido, Santi, cruzó España de norte a sur para soltarme aquella bomba en persona. Todo había acabado. Mi mundo se quebró en una décima de segundo. O eso me pareció en aquel momento, porque nuestra no-relación coleó hasta el verano de 2011. Visitas a Madrid, cumpleaños, confidencias, trabajo y vida personal nos llevaron a mantener un contacto intermitente durante muchos años. Confieso que cada vez que coincidíamos algo se me rompía dentro, daba igual si yo tenía pareja o no. Sus viajes y nuestras llamadas se transformaban en un tsunami emocional con el que aprendí a vivir. La última vez que lo vi fue en el 50.º aniversario de la Facultad de Comunicación. Entonces yo tenía un hijo de casi tres años, estaba encerrada en una falsa familia y, después de un fin de semana rodeada de amigos, volví de Pamplona llorando como si no hubiera un mañana. Las grandes historias de amor nunca acaban bien. Esa frase

no es mía, me la regaló mi amigo Germán Yanke después de compartir conmigo una aventura de juventud, probablemente la historia de amor más bonita que jamás me hayan contado. Por respeto a su memoria, la conservo en lo más profundo de mi corazón.

Aquel 28 de diciembre me encerré en un rincón insondable al que ya nadie pudo llegar para abrazarme. Hay gente que es incapaz de dar amor por cobardía, por miedo a sufrir, por

miedo a sentirse vulnerable. Yo me agarré a la desconfianza, cerré la puerta de mi corazón y no dejé entrar a nadie.

Tres relaciones medio serias que se fueron al traste porque siempre me mostraba fría y distante me habían llevado a fantasear con vivir una maternidad en solitario adoptando una niña india: si llegaba el momento, yo no necesitaba a nadie. Ahora lo siento como toda una premonición.

Iba a cumplir cuarenta años cuando le insinué a mi pareja que me gustaría adoptar una niña. «Yo preferiría tener uno mío», me contestó. Me pilló con la guardia baja. Entre los dos se estableció un silencio de esos que cortan la respiración, un silencio más significativo que las palabras, un silencio en el que yo recapacitaba. «Tienes cuarenta años, ni de coña te quedas embarazada», me dije. Así, me sorprendí a mí misma parlotteando en alto: «Te doy un año; si cuando cumpla los cuarenta y uno no lo hemos conseguido, adoptamos».

Me quedé embarazada ese mes. La chulería es lo que tiene.

Como tantas, a las ocho semanas tuve un aborto espontáneo que aparentemente no me importó. La naturaleza es muy curiosa, puesto que hasta que paré no me permití el lujo de vivir aquel duelo. No era consciente de lo mucho que me había afectado, pero llegó el verano y con él las vacaciones. Tenía que admitirlo, aquella pérdida me había tocado más de lo que esperaba y de lo que podía imaginar. No quise indagar en mis sentimientos, ni escuchar a mi voz interior. Había llegado a esa relación por desidia, dejándome llevar, porque pretendía olvidar una decepción anterior. Quería despedirme de un amor de verano con el que había empezado a salir de mi cueva y me agarré a un clavo para sacarme a otro. ¿Sería aquello una señal? ¿Y

si...? No me escuché. En cuanto pude me volví a quedar

embarazada, aun sabiendo que no estaba enamorada y siendo consciente de que aquella relación en la que me hallaba encajonada no tendría buen fin.

Desde que me quedé embarazada sabía que quería salir de mi casa. Me pasé los nueve meses llorando (a veces me flagelo y pienso que todo lo que le pasa es por mi culpa); a los cinco ya estaba de baja por amenaza de parto y me fui a Málaga con mi familia porque no soportaba al padre de mi hijo. Recuerdo mi embarazo como una pesadilla emocional.

Me quería separar. Todo el mundo me frenaba diciendo que aquellos sentimientos eran producto de la revolución hormonal que estaba viviendo. Me dejé frenar.

Contra todo pronóstico, mi príncipe nació en tres horas y media. Sí. Yo era una primípara añosa (qué palabra más terrible) a la que los médicos advirtieron de las grandes probabilidades que tenía de pasar por una cesárea. No fue así. Ingresé a las cuatro de la madrugada y a las siete y cuarenta minutos le veía la cara a aquel renacuajo con el que desde entonces todos los días aprendo algo nuevo.

Era lo más parecido a un chupa-chups. Nació, como dicen los médicos, en la semana 41 + 5 con 2.810 gramos. Ahora lo sé: el bajo peso al nacer es una de las muchas características de los TDAH.

Mi hijo fue un bebé feliz, nunca vi nada raro en su comportamiento. Bueno..., quizá sí. Nunca fue un bebé risueño, no respondía a las monerías y cuando le pedías algún gesto, alguna mueca, se te quedaba mirando con un

desdén que, confieso, en algún momento me llegó a dar pie a pensar que era autista.

Fue un bebé de costumbres. Si le cambiaba la rutina no sé de dónde sacaba el genio, pero de aquel cuerpecito menudo salía un enorme monstruo incontrolable. Su segundo verano lo recuerdo con horror. Acababa de cumplir un año y nos fuimos a la playa con sus primos. Todos los días, fueron todos, absolutamente todos, antes de que en el reloj de la iglesia del pueblo sonaran las ocho campanadas mi querido príncipe ya estaba llorando, exigiendo su cena y su sueño.

Aquel verano, con él dormido, me vi un día tras otro sola en casa, a plena luz y con un calor aplastante, maldiciendo mi suerte. Treinta días, treinta interminables días.

Lo de dormir en la calle nunca fue lo suyo. Por supuesto, ir de compras con él era lo más parecido a una tortura. Se aburría, sin más, y ya se encargaba él de demostrar su tedio. Así que cada vez que veía una familia comiendo en la calle y con un bebé dormido en la silla de paseo me afloraban unos sentimientos extraños, una mezcla de rabia y envidia. ¿Por qué no podía hacer yo lo mismo que el resto del mundo?

Mientras tanto, si bien a disgusto, yo seguía viviendo en pareja. Aunque era obvio que mi relación no iba a tener un buen fin, cuando el niño nació no tuve el carácter suficiente para tomar la decisión. Siempre me decía lo mismo: «El niño no tiene la culpa». Mis maletas de hija de padres separados, una infancia rota y la absurda creencia de que le iba a hacer daño a mi hijo me dejaron viviendo un infierno durante cinco años. Cinco interminables años en los que me volqué en él. Me olvidé de mí.

Metí al niño en la cama para sacar al padre. Pensé que así se le cruzaría alguna y se iría. Supongo que sí, que alguna mujer se cruzó, pero la idea de fracaso y de protagonizar una separación era más vergonzosa que admitir la verdad: que no había nada entre nosotros.

Al final fue Capi, un gran amigo de la adolescencia, quien me colocó el espejo en la cara. Me preguntó si yo querría una pareja como la mía para mi hijo. Se me pusieron los pelos de punta, le contesté que no. «Pues los niños repiten lo que ven, y si tu hijo crece pensando que esto es una pareja, eso lo que va a replicar. Le estás haciendo mucho daño, le estás confundiendo». Esas frases me dieron la fuerza suficiente para salir. Tenía que servir de ejemplo a mi príncipe, sobre todo cuando era consciente de que me había metido en una relación sin amor, por inercia, por no sufrir; una relación en la que yo no daba nada. A veces, cuando recuerdo esos años, siento que he perdido la vida, pero esa es mi responsabilidad y apechugo con ella. No vale huir. Si las heridas físicas se curan cuando las tratas, estoy convencida de que las heridas del alma también necesitan que nos encarguemos de ellas, no sirve de nada ignorarlas.

Nota del doctor Soutullo Las dudas, la autculpa y el miedo están

presentes antes del diagnóstico e interfieren con que los padres pidan ayuda. Las críticas de familiares y amigos bienintencionados son la norma en vez de la excepción. Aparentemente, cualquiera tiene una buenísima recomendación para resolver los problemas de los demás, y si es sobre los problemas de tu hijo todo el mundo opina. Todo esto deriva de la poca conciencia o conocimiento sobre el TDAH, el neurodesarrollo y la salud mental en la población general, y de la proliferación de explicaciones simples o simplistas sobre sus posibles causas. Las causas no son simples, ni se aprenden rápido.

En general, un psiquiatra de niños y adolescentes bien formado ha pasado seis años en la Facultad de Medicina hasta licenciarse, luego ha hecho al menos cuatro años de especialidad de Psiquiatría y después otros dos años para ser psiquiatra de niños. Hay otros que además son pediatras, otros cuatro años más... y cuando acabas, aún te falta todo por aprender. En mi caso, tras doce años entre la facultad y las dos especializaciones y unos diecinueve años de experiencia como clínico e investigador centrado principalmente en el TDAH y en su diagnóstico y tratamiento, raro es el día en que no encuentro un problema que me cueste resolver en la consulta... Las cosas no son sencillas, como supongo que no es sencillo operar una cadera, poner un tratamiento de cáncer o resolver un estrechamiento coronario con un cateterismo cardiaco. No es sencillo, tarda mucho en aprenderse... Por eso, cada vez tengo menos tolerancia con la gente que tras ver una situación unos minutos, o peor, oírte hablar unos segundos, nunca más de treinta, emite un diagnóstico basado en esa

experiencia de unos segundos: «Yo eso lo arreglaba con dos tortazos», «lo que pasa es que los niños de ahora están todo el día con las pantallas», «si es que los padres no atienden a los hijos», «yo es que no soy de usar medicación»...

Me paso gran parte del tiempo en la consulta diciéndoles a las madres que no escuchen a las personas que les echan la culpa, que no le den vueltas a lo que hicieron o dejaron de hacer. Muchas madres se sorprenden cuando les digo: «Si fuera culpa suya... ¿por qué su primer hijo no tuvo problemas y este segundo sí?». Culparse sobre el TDAH es como culparse por que su hijo tenga diabetes, epilepsia o miopía... Pero cuesta mucho desgastar esta coraza de autoculpa y dudas con que vienen los padres, alentados por lo que leen y escuchan por ahí. Simplemente, su hijo tiene TDAH, no es culpa ni del niño ni de los

padres, no es culpa de nadie... de nadie. Seguro que algunas situaciones, como las que describirá Mila, no ayudan: criar al hijo ella sola, la separación, las dificultades y falta de apoyo... Tampoco ayudarían si tuviera diabetes, pues necesitaría un régimen estricto de comidas y controlar el ejercicio, pero no serían la causa de la diabetes.

Parte de la aceptación del diagnóstico va a implicar retocar, posponer, rehacer alguno de nuestros sueños. Nos pasamos el tiempo pensando qué serán nuestros hijos, y temiendo lo que pueden ser, lo que les puede pasar, y a veces nos perdemos lo que realmente son. Seguramente nos puede ayudar buscar, a pesar de los síntomas y las dificultades, momentos en los que estamos bien con ellos, o cualidades que tienen y no conocíamos.

Primer diagnóstico y separación Aquel debía ser un gran día. Una fecha capicúa, ¡cómo olvidarla! Día 9 de septiembre de 2009, 9/9/9, el primer día de colegio, el primer día de la nueva vida de mi príncipe. Y

fue inolvidable, sí, pero por motivos inesperados. Mi hijo fue feliz hasta que llegó el momento de tener que pasar ocho horas encerrado en un aula.

Aquella tarde, los pequeños de tres años salieron con un montón de libros para forrar. ¿Libros? Yo no daba crédito...

Pero ¿las teorías de Gardner no apuntan hacia una educación respetuosa, casi personalizada, en la que el niño aprende potenciando sus capacidades? ¿No se trata de trabajar por proyectos? Por más que preguntaba me decían que no me preocupase, que estaba todo controlado. Pues no, no estaba todo pensado. Los niños de Infantil tenían deberes. Escandalizada, me negué a que mi príncipe, a su edad, trabajara los fines de semana en casa. Estamos perdiendo el norte.

La educación tiene que cambiar. Es cierto que los niños llegan a la meta por diferentes caminos, es cierto que cada uno tiene un proceso madurativo único y especial. Todo es cierto, pero hay algo más, algo de lo que los padres somos absolutamente responsables. Quiero que miremos hacia dentro, allí donde pulula nuestro corazón, y hagamos también un poco de autocrítica. Nos pasamos la vida comparándonos. Desde que nacen son un número: peso, talla Apgar... ¿qué sé yo?

Luego vienen los percentiles, los dientes, los primeros pasos, el chupete, el pañal. Más tarde, cuando dejan de ser bebés, los padres queremos que nuestros niños lean y escriban, cuanto antes mejor. «Mi niño

se sabe las letras», «el mío lee palabras», «pues el mío ya lee frases...». ¡Se trata de niños de Infantil, por lo que más quieran! El juego educa y es lo más importante.

Personalmente, odio el parque (ya sé que es una palabra terrible, pero lo odio). Ese tipo de conversaciones en los bancos mientras los niños interactúan en la arena me han resultado siempre insoportables.

Padres y madres, lo gritaré una vez, solamente una vez. Le he dado el pecho a mi hijo hasta que me dijo claramente:

«Mamá, ya no quiero más tetita», le salió el primer diente con un año, empezó a andar pasados los quince meses, el chupete lo tiró él porque le salieron llagas y le quité el pañal cuando le faltaba un mes para cumplir tres años. ¿Y qué?

En el colegio de mi príncipe, gracias a cierta presión parental y a un gran desconocimiento de Howard Gardner, se fueron olvidando de las primeras teorías para empezar a formar aspirantes a pitagorines. No, no lo cambié porque era feliz con sus amigos, porque aquel grupo de niños era especial; lo hice cuando fue irremediable y nos costó un disgusto. Todavía se acuerda de ellos con nostalgia, todavía los echa de menos, todavía los ve de cuando en cuando.

Lo que prima hoy en día es un colegio que apriete a los niños desde el principio para poder alimentar esas envenenadas conversaciones de padres. En Finlandia, paradigma de la educación y ejemplo de los resultados en el informe PISA, los niños pasan su etapa infantil jugando, cantando y sin presiones. No tienen deberes. ¡Fíjate!, y son los que mejores resultados obtienen.

En España, los padres vamos mirando las listas de los colegios y valoramos la calidad en función de unos

parámetros equivocados. Cuanto más apriete, mejor colegio es. Repito: estamos perdiendo el oremus. Nuestros hijos viven estresados con las clases extraescolares y atragantados con los deberes. Nuestra jornada

laboral es de ocho horas, pero a ellos les exigimos que hagan horas extraordinarias. Así, los preadolescentes aterrizan en la ESO

hartos, como una olla exprés, y si no bajamos la presión,

¿qué le pasa a la olla exprés?

La educación no está preparada para manejar al diferente y desde que se escolarizó estamos sufriendo juntos. El colegio fue nuestro infierno. No aprendía a leer y tampoco a escribir, odiaba los lápices y era capaz de pasarse cuatro horas seguidas sin hacer nada, de brazos cruzados. Eso lo hacía cada vez que se sentía atacado o fiscalizado, su baja tolerancia a la frustración y su miedo a lo desconocido le paralizaban; desgraciadamente, todavía le pasa. Algo no iba bien: si antes lo intuía, ahora era evidente.

Inicié una peregrinación de médico en médico. Averiguar qué pasaba fue lo más parecido a escalar el Everest. Nadie me daba una explicación. «No te preocupes, es cuestión de maduración, cada niño tiene su ritmo».

Por fin llegó el primer diagnóstico: Trastorno por Déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Digo primero porque aquel neurólogo lanzó su veredicto en menos de veinte minutos. Con cuatro preguntas mal contadas salimos de la consulta con una receta de Concerta y una valoración, para mi gusto, poco fiable.

No quiero entrar en discusiones sobre si el TDAH existe o no; yo solo puedo expresar mis sentimientos, mis vivencias y lo que para mí viene de la mano de ese espantoso

acrónimo: inmadurez psicomotriz, dificultades de socialización, baja autoestima, fallos en las funciones ejecutivas, falta de memoria inmediata y problemas con los fonemas y su conversión en el papel. En resumen, mi príncipe es un ser especial, muy sensible y un gran orador, pero no es capaz de plasmar lo que sabe en un papel. Ya llegará, de eso estoy segura.

El primer diagnóstico coincidió con la separación. Mi príncipe tenía cinco años cuando, de un día para otro, su mundo desapareció. Yo había tomado una decisión, aunque todavía no sabía cómo dar el primer paso. Vivíamos en un chalet que yo no podía mantener, por lo

que quedarme allí resultaba impensable. No quería, ni estaba preparada para una bronca por cuatro ladrillos que no me aportaban nada.

Nunca he tenido apego a las cosas materiales, procuro vivir aquí y ahora, atenta a la vida siempre, puesto que soy de las que consideran que el presente es lo único real que tenemos.

Una y otra vez me autoflagelaba con aquella frase de mi amigo Capi: «Los hijos repiten lo que ven, y si tu hijo crece pensando que eso es una pareja, eso es lo que va a replicar». Era mi mantra personal, el único que me otorgaba las fuerzas necesarias para no arrepentirme. Por fin decidí dar el paso, ceder la propiedad a su padre y marchar en busca de mi libertad, pero mi libertad, a corto plazo, era inversamente proporcional a la felicidad de mi pequeño, que de un día para otro salió de su hogar para meterse en un casa desconocida y sin la mitad de su familia.

No nos engañemos: en una separación, los que de verdad pierden son los hijos. Ellos quieren tanto a su padre como a su madre. Les rompemos la vida, se la complicamos y les

hacemos partícipes de nuestros conflictos. No es justo.

Probablemente la que ahora habla es la niña que llevo dentro, la misma que, incapaz de superar una infancia traumática, durante toda su vida ha procurado evitar cualquier bronca. No soporto los enfrentamientos, por no discutir me meto en mi caparazón y así se acabe el mundo que yo no salgo.

No hay dinero que justifique una infancia rota, y si yo tenía algo claro era que mi hijo nunca iba a convertirse en moneda de cambio. En mi caso, firmamos unas medidas de separación ante notario, medidas que nunca se cumplieron en su totalidad y que mi círculo todavía, seis años después, me presiona para que ejecute.

Hice la mudanza en un fin de semana. La Noche de San Juan de 2011 dejé al niño con mi madre en Navarra, regresé a Madrid y en cuarenta y ocho horas deshice ochenta y seis cajas, colgué cortinas, cuadros, lámparas etcétera. Todo para que aquel lunes, cuando llegara mi príncipe, por lo menos no se encontrara una casa destartada, un hogar a medio hacer.

Recuerdo nuestra primera tarde como si fuera ayer. Entró a su habitación, se sentó en la cama y después comenzó a tirar todo. Me fui al salón, en silencio, procurando aguantar el tipo. Como veía que me mantenía impasible, deshizo la cama a gritos, tiró los cuadros y lanzó todos los juguetes al pasillo. «Cuando te calmes y recojas todo lo que has tirado, hablamos», le decía yo desde el salón mientras me comía las uñas; ya no me quedaban ni muñones. Al comprobar que su rabia no surtía efecto en mí, pasó a soltar por la boca los tacos más grandes, todos iban dirigidos a mi persona:

«Tonta», «imbécil»... Tras eso pasó a mayores y de «hija de puta» no me bajó. Cinco horas, cinco interminables horas estuvimos así. Al final, aunque no era una batalla, gané yo.

Cuando ya no pudo más recogió todo y se refugió en mis brazos. No sé el tiempo que pasamos abrazados. Lloramos juntos sin decir nada. Probablemente lo traté como al adulto que no era, pero yo no sabía qué hacer. Estaba desbordada.

No sabía si lloraba mi niña herida o la madre coraje que surgió en ese momento.

Me armé del valor suficiente para recolocar mi dolor y decidí ponerlo negro sobre blanco en su diario.

Este verano ha sido muy duro, para ti, para papá y para mamá. Yo ya no podía más. Si has llegado hasta aquí sabrás cuánto tiempo he estado sola; bueno, sola nunca, siempre te he llevado conmigo a todas partes. Después de muchas noches en vela, de muchas lágrimas y de muchas preguntas sin respuesta decidí que tenía que tomar una determinación. O me separaba ahora o hipotecaba mi vida hasta que ya no me necesitaras. Por una parte, si me quedaba en casa te ofrecía la oportunidad de vivir con tus padres, y por otra me decía que ibas a crecer pensando que eso es una pareja, amistad sin afecto, sin enamoramiento, sin chispa.

Una pareja no es solo amistad. Para compartir tu vida con alguien tienes que estar enamorado, admirar a quien tienes enfrente; no sé, algo más de lo que yo tenía con papá. Es cierto que todo cambia con el tiempo, pero ese cambio no puede ir dirigido a la ignorancia, a la soledad. Las plantas si no las riegas se mueren y eso mismo es lo que

pasa con el amor, si no lo riegas se muere.

Tu padre y yo siempre vamos a estar unidos por ti. Eres lo mejor que tenemos y eso no nos lo quita nadie. Tú vives conmigo, pero quiero, y lucho por eso todos los días, que

veas a tu padre siempre que lo necesites. Ahora bien, a veces tengo que pelear con dos niños de cinco años. Tú lo adoras y me encanta, pero no puedo soportar ver cómo se comporta contigo. Él es tu padre y parece un amigo. Te lo consiente todo, te lo compra todo. Yo no puedo hacer nada, no puedo luchar contra eso, no me gusta, porque, como te digo siempre, el amor no se compra.

Ahora mismo tengo la sensación de ser el ogro de la película, cuando estás con él no quieres ni hablar conmigo, cuando vienes a casa lloras porque le echas de menos. No sé si es porque sabes que a mí me vas a tener siempre o porque tienes miedo a perder lo que durante mucho tiempo no has tenido.

No sé si lo estoy haciendo mal... Los niños no vienen con un libro debajo del brazo, todo lo que hago es por tu bien, porque eres lo que más quiero en el mundo. Me asaltan tantas dudas, tengo tantas fracturas, he llorado tanto...

Con estos antecedentes, valorar el comportamiento de un niño resulta poco menos que imposible. Muchas veces el TDAH se confunde con problemas conductuales. Por eso los especialistas no diagnostican este trastorno del neurodesarrollo hasta los seis o siete años. Antes puede resultar precipitado, incluso equívoco. Cuando leo en las redes sociales que hay niños diagnosticados y medicados con cuatro y cinco años me llevo las manos a la cabeza. Lo mismo que cuando leo que está sobrediagnosticado y que la culpa la tienen las máquinas.

Según la mayoría de los estudios, el TDAH tiene una prevalencia o frecuencia en la población general de entre el 5 % y el 7 % de los niños en edad escolar. La cifra no varía

mucho en los diferentes países del mundo. Eso supone una afectación importante (aproximadamente un niño por aula de veinticinco alumnos). Solo hace falta calcular respecto al número de alumnos y aulas de un colegio para ver que no parece que se esté sobrediagnosticando, como acusan algunos. Sí puede haber casos de

malos diagnósticos, basados en poca información, pobre y/o incompleta. La mayoría de los estudios indican tasas de tratamiento que no llegan al 2 o el 3 %, es decir, solo la mitad de los TDAH

están tratados. Es cierto que ahora se diagnostica más, pero es que antes casi no se diagnosticaba, y ahora estamos algo mejor, o menos peor.

Otros se empeñan en echarle la culpa a las máquinas. Ahora va a ser el móvil el que tiene la culpa... Este trastorno está descrito desde 1902, ¿cómo va a ser por el móvil? Que el móvil distrae, seguro; pero entre tener móvil o un bombardeo a lado en la II Guerra Mundial, distrae más lo segundo. Creo que la gente idealiza el pasado. Eso de que las generaciones nuevas van más deprisa, estudian menos, leen menos y son menos respetuosas con sus mayores se lleva diciendo desde Sócrates. Esto se lo he oído decir mil veces al médico de mi hijo.

Nota del doctor Soutullo Los padres se estresan bastante con los hitos del desarrollo.

Conozco madres que recitan de memoria los percentiles de peso y talla de sus hijos, tanto si son altos, como si son bajos... Esto nos preocupa relativamente poco a los médicos, porque el desarrollo puede ir a saltos: de repente avanza muy rápido, de repente se estanca. El pediatra cuidará de que las cosas vayan en general por el carril por el que tienen que ir. Que coma biberón o pecho nos da igual, el caso es que esté creciendo bien, sabiendo que si puede dársele pecho le aporta ventajas, pero muchos niños crecen perfectamente con biberones.

De entre las cosas en las que nos fijamos bastante los psiquiatras de niños están la sonrisa social — presente a partir del primer mes —, si el niño mira a la madre, si se deja acunar, si es sencillo de tranquilizar, si es regular o irregular en sus ritmos (sueño, comidas, actividad)..., y más adelante el desarrollo psicomotor: si empieza a andar sobre el año de vida (da bastante igual si gatea antes o no) y, especialmente, si desarrolla adecuadamente el lenguaje, o aunque no hable, si se hace entender con gestos o verbalizaciones.

Otra cosa que es importante saber es que el cerebro del niño se desarrolla muchísimo en los primeros años de vida, y que cuanta más exposición a diferentes estímulos tenga, mejor, sabiendo que, por

mucho que escuche música clásica, no por eso va a ser el siguiente Mozart.

Lo que más necesitan los niños a esta edad temprana es interacción con sus padres: no ponerse a mirar vídeos de

matemáticas en un iPad, sino jugar con su madre, que le canta y le da besos, le toca y le rasca mientras le está secando después del baño, o vistiéndole, o dándole de comer... Es el contacto en las actividades diarias, no tanto las actividades extraordinarias, lo más importante. Y

especialmente ese contacto social con la madre y el padre, y los hermanos o primos, los abuelos, etcétera.

Mucho se podría hablar sobre la mejor manera de aprender, y qué es lo que nos queda tras pasar doce años en un sistema educativo y al pasar a la universidad. No soy experto en educación, pero he escuchado a expertos y he visto cómo funcionan las cosas en diferentes países: España, Reino Unido, Estados Unidos.

Contaré una experiencia personal. Mi hijo mayor iba a una de la mejores guarderías de EE. UU., que estaba dentro del Children's Hospital de Cincinnati, Ohio, donde yo hacía la especialidad de Psiquiatría Infantil. Era una guardería bastante cara, donde era difícil entrar, pero tuvimos suerte, admitieron al niño con dos años y medio y estuvo allí hasta los cinco. Cuando iba a recogerle, me sorprendía ver a los niños de su clase (The Penguins, se llamaban) con las manos metidas en barreños de agua con espuma de jabón o amasando pan y poniéndose perdidos de harina; una vez hicieron entre todos una especie de monstruo con cajas de cartón pegadas y pintadas dentro del que se podían meter ellos, otro día estaban jugando con un lorito que tenían allí a la vez que le limpiaban la jaula... Y yo pensaba que estaba pagando un dineral para que tuviera las manos metidas en espuma y que no estaba aprendiendo inglés (que sabía perfectamente ya y sin acento, y hasta me corregía a mí:

«Papá, ¿por qué hablas tan raro...?»). Claro, cuando llegó al colegio de Pamplona, las monjas, unas mujeres

excepcionales y totalmente dedicadas a los niños, le pusieron sentado en una silla a leer y a hacer planas de escritura, y creyó que le estaban dando una sugerencia, no una orden... Decía: «No, eso no lo quiero

hacer, prefiero regar las plantas», y le ponían mala nota en comportamiento. Me estoy riendo al recordar esto y las tutorías, cuando decían, en tercero de Infantil: «Este es un año crítico. Si no aprende los rudimentos de la escritura, luego ya es difícil remontar», o «estoy muy preocupada, porque no hace picado de agujeritos en un papel con un lápiz con soltura...».

Mi sensación es que en el colegio estamos (también los padres, no digo que solo los profesores) centrados en adquirir/acumular trocitos de conocimiento, como si el cerebro fuese una gran pecera vacía que tenemos que ir llenando, y nos olvidamos quizá de estimular habilidades y activar redes, circuitos, conexiones, no sé... Yo les tenía auténtica manía a las clases de Música y de Lengua y Literatura, hasta que un profesor nos puso a leer libros en clase de Literatura, en vez de hacernos memorizar las fechas de nacimiento de los autores. Entonces me aficioné a leer. Con la música me pasó algo parecido, no puedo tocar una nota y no me sé los instrumentos, pero me encanta escuchar diferentes tipos de música. Piensen, si quieren cocinar un plato, cómo lo aprenden mejor: ¿leyendo una receta o haciéndolo con tu abuela, que te dice cómo se dora la cebolla para que no se queme? ¿Y cómo lo aprenden para que no se les olvide?

En el caso de los niños con TDAH, van a tener incluso más dificultad que el resto de los chavales con las asignaturas monótonas, poco estimulantes, memorísticas o aburridas, y hay que buscar la forma de hacérselas agradables e interesantes. Y es necesario buscar las áreas de excelencia de cada niño, especialmente si tiene alguna más deficitaria,

y apoyarnos en sus fortalezas para reducir el impacto de sus debilidades.

Sensibilidad

La primera vez que sentí a mi príncipe estaba en el Teatro Real viendo El elixir de amor de Donizetti. En mitad de la función me sorprendió un extraño cosquilleo que iba de izquierda a derecha de mi barriga al que no presté demasiada atención. Aquella sensación, que recuerdo como lo más parecido a tener un pez aleteando de un lado a otro, se repitió varias veces. No sabía lo que era. No lo supe hasta que se lo mencioné al doctor. «Esos son los primeros movimientos del feto», me dijo. Así que cada vez que suena Una furtiva lágrima (si la canta Juan

Diego Flórez, mejor), él se me abraza y me dice: «Mami, nuestra canción, la de la tripita». No sé nada de música, no sé leer una partitura, lo mío es todo piel, como con los niños. Cuando arrancan los primeros acordes, la música se mete dentro de mi cuerpo y me traslada a un rincón donde siempre soy feliz. La música siempre alimenta el alma, es lo mejor para los corazones afligidos. Estoy convencida de que la música puede cambiar el planeta.

He sido una privilegiada. Desde 2002 he cubierto la información del Teatro Real, primero para El Mundo, después para El Independiente y ahora para El Confidencial. He conocido gente que de otro modo no se hubiera cruzado en mi vida, he hecho grandes amigos entre sus paredes y, lo más importante, mi desatento príncipe ha disfrutado de espectáculos realmente impresionantes y en muchas ocasiones desconocidos.

Gracias a mi trabajo, he tenido la oportunidad de considerar cualquier tipo de representación artística destinada a los niños. Siempre que he podido lo he llevado porque pienso

que es la mejor manera de inculcarles el amor al teatro, la música y al arte en general. Los espectáculos infantiles suelen tener una duración determinada estudiada perfectamente para captar la atención de los menores y evitar que se cansen. Mirar las recomendaciones de edad es lo mejor para evitar problemas, pero ¿sirven cuando tu pequeño es inatento?

Cada niño es un mundo, y si he aprendido algo conviviendo con el TDAH es que su atención es selectiva. Son capaces de concentrarse cuando algo les apasiona, llegan a ser tan obsesivos que si les interesa algo investigan todo lo que caiga entre sus manos sobre ese tema. Mi príncipe es capaz de reconocer todos los planetas del universo Star Wars y al mismo tiempo es incapaz de repetir los que forman parte del Sistema Solar. Una paradoja, lo sé. Es lo que hay y como padres (los educadores también, pero esa es otra batalla) estamos obligados a aceptarlo, ya que si no lo hacemos llegamos a un nivel de desencuentro que solo provoca broncas, gritos y frustraciones. Este tipo de obsesiones los llevan directamente al éxito también.

Seguro que un desequilibrio así en la capacidad de atención tiene su explicación médica, yo lo único que puedo asegurar es que tengo un

pequeño excesivamente sensible, al que se me ocurrió llevar a la ópera cuando volvieron a estrenar una nueva versión de El elixir de amor. Estoy hablando de un espectáculo para adultos que dura más de tres horas.

Confieso que lo hice de manera egoísta, pensando en mí.

Necesitaba ver la obra con el amor de mi vida. Yo estaba acostumbrada a ver niños en las funciones de ópera y conociendo a mi príncipe jugaba con ventaja, pero un niño de seis años siempre es un niño de seis años, así que nos dejaron ver a la obra desde un palco de producción, esos

que están encima del foso y que tienen salida propia, por si la cosa se complicaba. Además le acababan de diagnosticar el TDAH, yo no las tenía todas conmigo.

Los niños siempre te sorprenden y el mío no iba a ser menos. No solo se comportó como el hombrecito que era y es, sino que en cuanto escuchó los primeros acordes de

«nuestra canción» me dio un abrazo que solo acabó con las últimas notas del aria más maravillosa (para mí) de la historia de la ópera. Uno de los mejores momentos de mi vida, de esos en los que te gustaría tener la habilidad de parar el tiempo.

¡Mi príncipe estuvo más de tres horas y media sentado en una butaca! Disfrutó y no se quejó en ningún momento. Sí, adora la música, aunque la clásica no sea su favorita. Él es más de batería y «marcha», como suele decir.

¿Por qué saco a relucir esta historia? Muy sencillo: porque con reacciones como estas tengo que escuchar de la boca de desconocidos, conocidos o familiares que el niño no puede ser TDAH porque es capaz de atender de esa manera a las representaciones musicales, incluso a las visitas culturales que hemos compartido.

Sí, mi príncipe hiperactivo, impulsivo e inatento ha sido capaz de estar dos horas y media escuchando a la guía del monasterio de El Escorial, pasó una mañana haciendo preguntas sobre Toledo mientras veíamos en grupo sus monumentos y disfrutó la visita a la Alhambra (el palacio árabe, como él la llama), por no hablar del Alcázar de

Segovia, el Capricho de Gaudí, los castillos de Olite y Javier o el Museo del Ejército de Toledo.

En fin, cuando cuento nuestros viajes y nuestras visitas, nuestros momentos, porque son nuestros, siempre hay alguien que abre la boca más de la cuenta. La ignorancia es muy osada. Siempre surge algún listo que se atreve a sentenciar que el niño no es TDAH si es capaz de disfrutar de todo eso sin perder la compostura.

Yo estoy convencida de que cualquier niño está predispuesto a gozar del arte y la belleza siempre y cuando nosotros, los adultos, no nos dediquemos a castrar su sensibilidad y seamos capaces de captar su atención. No es más (ni menos) que eso.

Nota del doctor Soutullo Estas fluctuaciones en la atención despistan mucho a los padres y profesores y les hace pensar que los síntomas de inatención pueden ser voluntarios. Su explicación está en la neuropsicología, entendiendo los circuitos y zonas cerebrales que están alterados en el TDAH.

Las personas con TDAH tienen alteraciones en la estructura (tamaño y grosor, volumen al fin y al cabo) de zonas frontales del cerebro: el córtex prefrontal. Esta zona nos ayuda a pensar diferentes formas de hacer algo, valorando nuestra experiencia previa y calculando qué pasará si ejecutamos cada una de las posibles soluciones al problema que queremos resolver. Esta zona también nos ayuda a perseverar en una acción hasta terminarla y a evitar distraernos por estímulos externos que puedan entrar, o por nuestros propios pensamientos. Esta región es la que nos obliga a ponernos a hacer la declaración de la renta cuando aún quedan varios días para entregarla y evita que la dejemos para el último momento. Nos fuerza a hacer algo que es poco interesante (hacer la declaración de la renta) porque así nos evitamos un problema mayor en el futuro (hacer la declaración el último días quedándonos hasta las cinco de la mañana para terminarla). Por eso las personas con TDAH tienen a dejar todo para el final, a pesar de que les cause consecuencias muy negativas.

Pero hay otra zona del cerebro que también está alterada en TDAH, que es la zona donde se procesan las recompensas.

Es una parte más interna, situada en el centro del cerebro, en los

llamados ganglios basales. Esta área es la que hace que las cosas nos parezcan interesantes. En el caso de los niños con TDAH suele estar afectada y los estímulos

normales no les resultan atractivos, por eso buscan estímulos fuertes... De todas, forma, aunque esta zona esté alterada, si hay algo que al niño le resulta muy interesante no tendrá tanto problema en enfocar su atención en eso y hasta en quedarse horas ensimismado.

Los estudios más recientes sugieren que las alteraciones en los ganglios basales son las principales, las que originan el trastorno (y también las que causan las complicaciones como abuso de sustancias, accidentes, hacer cosas sin pensar porque nos gustan aquí y ahora...), pero las áreas implicadas en el mantenimiento en el tiempo del problema son las áreas prefrontales, ya que si estas están funcionando bien pueden corregir en parte las alteraciones subcorticales, pero si están alteradas, entonces la alteración subcortical no está modulada por la corteza prefrontal y se genera el síntoma (inatención o

impulsividad/hiperactividad).

Otra cosa diferente es la atención que los niños pueden tener a los videojuegos, o pantallas... En realidad, la demanda de atención de estas actividades es muy baja o nula, ya que exponen al niño a una serie de estímulos muy cortos, cada medio segundo está pasando algo, y el niño va atendiendo de medio en medio segundo, por lo que no tiene problemas en sostener la atención durante un lapso tan breve.

Para darnos cuenta de esto, yo les digo a los padres que quiten el volumen de la televisión y miren un grupo de anuncios. Verán cómo el plano cambia cada medio segundo, y en un anuncio de veinte o treinta segundos pueden meternos cincuenta o sesenta planos o fotos diferentes...

Para atender a eso no hace falta estar atento, simplemente

con tener los ojos abiertos ya estaremos viéndolo, porque la rapidez con la que entran estímulos nuevos es vertiginosa.

Problemas laborales y un nuevo colegio

Mi crisis personal coincidió con la crisis económica que arrancó en

2008 y que todavía colea, a pesar de los datos y de las voces que se empeñan en decir lo contrario. Puede que las cifras macroeconómicas avalen una salida airoso de la crisis, pero solo es necesario pasear por la calle y hablar con la gente para darse cuenta de que no tenemos capacidad de ahorro y de que el 58 % de los españoles, entre los que me incluyo, no llega a final de mes.

Toda separación lleva intrínseca una bajada de nivel económico. No es lo mismo vivir con un sueldo que con dos.

Por no hablar de los gastos extra que genera un niño con necesidades especiales.

Viendo que el diario donde crecí se estaba convirtiendo en un Titanic a la deriva, en octubre de 2013 decidí acogirme a las segundas bajas incentivadas que ofrecía la empresa tras dos ERE (luego hubo una tercera oportunidad para salir). Sí, lo sé, una locura a mi edad habida cuenta de cómo estaban el país y la profesión y teniendo un niño pequeño y con necesidades que no cubre la Seguridad Social. Pero no tenía opción. En el periódico las cosas ya no eran lo que habían sido. Yo tenía un buen sueldo, pero no era feliz. Me había salvado in extremis del último ERE y me habían recolocado en una sección en la que no fui bienvenida, donde no me dieron opción a nada.

Me lancé en caída libre al abismo, sin paracaídas. Muchas voces me dijeron que estaba loca, puede que sí, pero si yo no era feliz mi hijo tampoco lo sería. Me tiré desde el pico más alto de la cordillera de mi vida y sin tener claro si iba en picado o con un paracaídas que me ayudara en el último momento. No sabía qué iba a ser de mí. El tiempo tendría la última palabra. Por muchos motivos, ya no podía más. Un malestar profesional y las necesidades de mi príncipe me abrieron los ojos. Había llegado el momento de salir de la zona de confort.

También mi príncipe encontró cambios en su vida ese otoño.

Con el primer diagnóstico en la mano me vi obligada a cambiarlo de colegio, necesitaba apoyos académicos y el colegio en el que estaba no contaba con pedagogos terapeutas (PT). Tras una labor detectivesca, aterrizamos en el Gredos de Las Rozas (Madrid). De todos los que vi, y fueron muchos, era el que mejor equipo terapeuta ofrecía.

No voy a negarlo, con el cambio el niño sufrió mucho.

Echaba de menos a sus amigos y los nuevos compañeros que encontró no le dieron mucha tregua. Era el friki obsesionado por Star Wars, el nuevo que no sabía ni leer ni escribir, además de un maleducado que se atrevía a retar a los profesores y que, si le parecía oportuno, tiraba el material de la mesa dejándose llevar por sus ataques de rabia. Fue su manera de pedir ayuda.

Entró tarde, con el curso empezado, y aquello no facilitó nada las cosas. Lo pasó muy mal. Me dolía cuando lloraba porque se sabía diferente y se sentía marcado por ello. Sus quejas me partían el corazón, aunque no quiero hablar de acoso. No, él no ha sufrido bullying, o al menos eso creo.

Porque no se llega a situaciones como las del niño de

Fuenlabrada que se suicidó porque ya no podía más, o terminas postrada en la cama de un hospital como la niña de Palma, de un día para otro. Estos niños han sufrido un proceso de vejaciones que les hace sentir culpables y que callan por vergüenza. El día que un niño agredido habla, si es que llega ese día, es porque ha llegado al límite. Su vida es un infierno y ya no sabe qué hacer con ella.

Contra el abuso, la Comunidad de Madrid (es la que yo conozco) tiene establecido un protocolo. Cada vez hay más información, sí, aunque no creo que esto sea algo nuevo. El sufrimiento surge en el patio y en las aulas. Los niños son muy crueles y es nuestra responsabilidad educarles en la diversidad. Por ahí es por donde se escapan todos los tiros.

Los planes educativos se basan en cumplir o no cumplir objetivos. Si llegas, pasas; si no llegas, te quedas. Tratamos a los niños como a una masa y premiamos la igualdad, no la equidad. ¿Qué les estamos enseñando? Pues eso, que todos somos iguales, y que el desigual, el raro, el empollón, al que le cuesta... ese las pasa canutas. Los TDAH, a mi juicio, forman parte de un grupo de riesgo.

Lo simplifico: la mayoría de los niños en el patio juegan al fútbol. Si a uno no le gusta el fútbol, ¿qué? Ese es el friki, inmediatamente hereda el sambenito y tiene todas las papeletas para ser víctima de bullying.

Mi príncipe no tuvo grandes problemas porque claudicó. No le gustaba el fútbol, pero se esforzó en ser parte del grupo y ahora es lo más parecido a un hooligan. Hasta llegar a donde está hoy, lo ha pasado muy mal. Los niños en el patio le quitaban el gorro y le pegaban con él, se burlaban de sus debilidades, era un manta con el balón (pobre mío, lo sigue siendo) y cada vez que intentaba entrar a jugar al Clash Royal en una comunidad online que habían creado varios

chicos de su clase, siempre había alguno que le echaba. Yo le quitaba importancia, pero él contaba llorando las veces que le habían expulsado y en una semana fueron más de veinte. ¡Cosas de niños! O no. Desde el punto de vista de un adulto puede parecer una tontería, pero para un niño de Primaria vivir una situación así es lo más parecido al infierno.

¿Cómo luchar contra el bullying? Yo no tengo la varita mágica, pero sí veo cuántas veces no se da importancia a esas pequeñas puntas de lanza que son el caldo de cultivo del acoso. Soy miembro de multitud de comunidades de padres de niños con TDAH, incluso de adultos con TDAH, y cada vez que se publica un tema de acoso en los medios las páginas de esas asociaciones se llenan de ejemplos, de lágrimas de impotencia y de rabia. ¿Cuántas veces he leído que los padres de un niño acosado han intentado hablar con el colegio y no han obtenido respuesta? Innumerables. Lo siento si esto le duele a alguien, pero es un hecho. Lo sé, estamos hablando de niños especiales, con pocas habilidades sociales, con trastorno negativista desafiante y muchas otras comorbilidades más que vienen de la mano del TDAH. Pero es así. Luego nos lamentamos cuando leemos sobre el suicidio de alguno o vemos la imagen de una niña en una cama de hospital. ¿Qué no hemos hecho para llegar a esto?

Obras de teatro como Mi pequeño pony, de Paco Becerra, basada en la historia de Michael Morones (un niño de once años con TDAH que intentó suicidarse porque en el colegio le hacían la vida imposible únicamente porque le gustaban esos dibujos animados y llevaba una mochila con su

personaje favorito) o programas de televisión como Proyecto Bullying, presentado por Jesús Vázquez, no han hecho más que poner el dedo en la llaga. Sí, he incluido el programa de Jesús Vázquez porque, a pesar de la polémica, yo tuve la oportunidad de ver un capítulo sin

reeditar y la reacción de los niños al verse en la imágenes era absolutamente demoledora. No es lo mismo acosar o callar cuando ves un maltrato que verte grabado. Los que saben de esto sostienen que funciona tanto como los anuncios de accidentes de la DGT: aseguran que ese no es el camino, que crea más problemas de los que soluciona. Yo solo puedo decir lo que vi. A unos niños consentidores que guardaban silencio ante las vejaciones y al verse grabados se sentían tan avergonzados que no sabían cómo pedir perdón.

No debe ser mal método ese de ir contra el consentidor, y me explico. Finlandia, referente educativo para toda Europa, se ha convertido también en el espejo en el que se mira el continente para poner freno al acoso escolar. KiVa, acrónimo de Kiusaamista Vastaan (Contra el Acoso Escolar), es un programa cuidado hasta el detalle con el que el país nórdico ha logrado frenar el acoso y el ciberbullying en sus aulas.

Implantado en el 90 % de los colegios de educación básica, su éxito ha resultado tan arrollador que contar, o no, con este proyecto ya es un requisito que muchos profesores y alumnos tienen en cuenta a la hora de elegir y valorar un centro educativo donde trabajar o estudiar.

A diferencia de otros modelos que se centran exclusivamente en la víctima y el acosador, KiVa intenta cambiar las normas que rigen el grupo. Dentro del grupo están los otros, esas personas que no acosan, los que observan, los testigos que se ríen. A través de esa comunicación no verbal transmiten el mensaje de que lo que pasa es divertido o está bien, aunque tengan una opinión diferente. No hay que cambiar la actitud de la

víctima para que sea más extrovertida o menos tímida, sino influir en los testigos. Si se consigue que no participen en el acoso, cambia la actitud del acosador. El objetivo es concienciar de lo importante de las acciones del grupo, empatizar, defender y apoyar a la víctima.

Nota del doctor Soutullo Milagros ha planteado dos temas interesantes.

Respecto de la conducta del niño, usa en su relato las siguientes expresiones: «Es maleducado», «contesta a los profesores...». Es decir, es impulsivo y contesta sin pensar, no le hacen efecto los castigos ni le frenan las posibles consecuencias de sus actos porque no es capaz de

preverlas. Es importante diferenciar la conducta voluntaria de los síntomas del TDAH que tienen repercusión conductual.

Respecto al bullying, el acoso escolar, los programas preventivos se centran primero en hacer visible el problema y presentarlo como algo inaceptable (psicoeducación para que los niños lo detecten y sepan que no es tolerable insultar a cualquiera por cualquier motivo, como su torpeza en clase de educación física, su dificultad con idiomas o matemáticas, su origen étnico, su orientación sexual, su sexo, su edad...). Después viene la segunda parte de la prevención del acoso escolar, que es reclutar a los observadores pasivos, los que miran el acoso pero no lo interrumpen, para que dejen de serlo y empiecen a alzar su voz para defender a la víctima. Finalmente, la intervención es con los perpetradores, por un lado para que tengan presentes las consecuencias de sus actos y por otro para prevenir que haya más alumnos que se incorporen a las filas de los perpetradores.

Las políticas de equidistancia e intermediación entre las víctimas y los perpetradores del acoso escolar no suelen ser eficaces, pues exponen a la víctima a estar con los perpetradores, a un nivel equivalente.

«Su hijo tiene TDAH»

Dejé el periódico con la intención de estudiar un máster de Formación del Profesorado, el antiguo CAP (Certificado de Aptitud Pedagógica). La vida me había llevado por un camino inesperado, mis prioridades habían cambiado y me veía obligada a reinventarme. La idea de pasar a la docencia no me pareció descabellada. Seducida desde pequeña por la Literatura y la Lengua gracias a un gran maestro, era capaz de verme dando clases a un grupo de adolescentes bisoños. Si podía con las dificultades de mi hijo, podía con todo.

No conté con que alguien, al cambiar los planes de estudios, decidió que los periodistas no estamos lo suficientemente preparados para dar clases de Lengua, herramienta con la que trabajamos día tras día; esa misma mente determinó que tampoco podemos enseñar Literatura. No entendía nada. ¡Si yo me lo había leído todo!, ¡si mis compañeros de viaje en la vida eran los libros...! Me pasó la infancia y la adolescencia leyendo, los que me conocen saben de mi pasión por la lectura. Adoro el olor de la tinta sobre el papel y esa sensación agrídulce que te invade cuando llegas al final de una historia. Vivir

otras vidas me salvó de una infancia y de una adolescencia muy complicadas. Que en esos momentos de mi existencia no tuviera tiempo ni para leer, no significaba que no supiera de Literatura. Me aventuro más, los periodistas incluso podríamos dar clases de Historia o de Arte. ¡Si en la carrera no estudiamos otra cosa! Ciertamente es que no tengo ni idea cómo están los planes de estudio ahora; hablo de lo que me tocó estudiar a mí hace muchos, pero que muchos años.

Era obvio que debía recurrir a un plan B. Mi hijo me necesitaba presente, lo tenía claro. O echaba los restos con él o aquello no iba más que a empeorar. Entrábamos en segundo de Primaria y todavía no sabía ni leer ni escribir, era incapaz de copiar nada de la pizarra y empezaba a darse cuenta de sus dificultades.

—Mamá, qué mala suerte tienes, te ha tocado un hijo tonto.

—No eres tonto, aprendes de otra manera, mi amor. A ver, ¿quién es el que mejor habla en público de toda tu clase?

—Yo, mamá, yo.

—Pues entonces no eres tonto, todos somos únicos y especiales y podemos hacer lo que nos propongamos; con esfuerzo, pero podemos.

¿Qué haces cuando sostienes una conversación como esa mientras vas conduciendo por la M-30? Los médicos mantienen que el corazón no duele, yo no estoy de acuerdo.

Cada vez que escucho una sentencia de ese tipo me invade un dolor inexplicable allá donde los orientales colocan en cuarto chakra, el anahata o chakra del corazón. No en vano ellos lo relacionan con el amor universal, las relaciones, los sentimientos, la apertura a la vida y la compasión.

Dejé de trabajar y me puse a estudiar. No, al final no fue el antiguo CAP. Hoy puedo poner en mi firma profesional que tengo un MBA en Dirección de Empresas de Comunicación (MEGEC). Queda muy bien. Me gasté una parte de la indemnización en él, aprendí muchas cosas, estudié mucho y mi cabeza evolucionó hasta límites insospechados, pero sigo teniendo claro que soy periodista; el mundo de la

gestión me espanta. Hoy, no sé si volvería a hacerlo. De momento no me ha abierto puertas profesionales. Con la mano en el corazón, confieso que me ha dado grandes satisfacciones personales, profesionales ninguna, pero considero que el crecimiento personal es lo más importante.

Me reciclé. El conflicto surgió cuando llegó el tercer año de paro, ese en el que ya no cuentas con la prestación; veía que los ahorros se mermaban, que por muchas puertas que tocara no se abría ninguna y me arrepentí. Ese dineral invertido en mí me habría dado meses de una tranquilidad que no encontraba en ese momento.

Los periodistas nos creemos la pera, pero que no se engañe nadie, eres lo que eres gracias al medio que representas, dejas la cabecera en la que trabajas y es entonces cuando aparecen tus verdaderos amigos. Yo los descubrí entre mis compañeros de profesión, pero siempre menos de los que pensaba. Muchos menos. Ahora bien, tengo claro que los que quedaron permanecerán conmigo toda la vida.

Si tengo que agradecer algo a aquel año de estudio es que me llevó directa a la casilla de salida para aprender a caminar y a vivir con el TDAH. De manera que ahora, con la perspectiva del tiempo, doy por bien invertido el dinero. Fue Jesús Zorrilla, antiguo profesor de FCOM en la Universidad de Navarra, entonces profesor de Dirección Estratégica en el MEGEC y director de comunicación de la Clínica Universidad de Navarra (CUN), el que gestionó la primera cita con César Soutullo, director de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Clínica, actual médico de mi hijo y compañero de líneas en esta aventura.

Febrero de 2014. Viajamos a Pamplona con nuestras maletas repletas de miedos. No me había tomado muy en serio el primer diagnóstico, de manera que peregrinaba hacia el inicio de mi maratón con la inocencia de un niño.

Por supuesto, era más que consciente de que los problemas académicos de mi príncipe iban en aumento y de que con ellos se entrelazaban los conductuales. Eso lo sé ahora. En aquella época los achacaba a la separación, al cambio de colegio, a la falta de amigos... ¿qué sé yo?

En la clínica nos tuvieron bastante ocupados durante dos días. Test, entrevistas con el niño, entrevistas juntos, entrevistas cada uno por su lado, entrevistas al niño solo...

No sé la cantidad de preguntas a las que contestamos. Si pienso en aquel momento regresa a mí cierto agotamiento mental. La sensación que perdura en mi mente es que en esos dos días rebuscaron entre los recovecos de mi alma y me vaciaron. No sé ni cómo ni por qué, pero me desnudé emocionalmente.

Así llegó el mazazo:

—Su hijo tiene TDAH.

Parece que aquel primer médico había tenido razón, pese a todo.

—Por favor doctor, ¿podría ser más concreto?

Poco a poco, fui viendo de qué estábamos hablando. El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo con una gran carga genética, con una heredabilidad del 75 % (lo que significa que, como media, el 75 % de la causa es de origen genético). No es culpa de los padres, no surge por una mala educación, por falta de comunicación padres-hijos, por falta de afectividad, por desacuerdos entre los padres, por un divorcio, por el nacimiento de un hermano menor o porque

el padre o la madre trabajen mucho y pasen poco tiempo en casa. Estos factores pueden agravar la situación cuando sí existe el trastorno. Los padres no deben aceptar nunca que nadie les culpe del trastorno de su hijo, como tampoco lo harían si su hijo tuviera diabetes o fuera epiléptico.

Aproximadamente el 30 % de los niños con TDAH tiene, además, un trastorno del aprendizaje (antes llamado discalculia, dislexia, disortografía...), lo que les convierte en bombas de relojería durante la etapa escolar. Suelen ser tachados de vagos y pasotas; además, muchos de ellos son víctimas de bullying por parte de sus compañeros.

Comprender a un TDAH resulta complicado incluso para aquellos que conviven con uno.

Tienen problemas derivados de un funcionamiento ejecutivo

inmaduro, como por ejemplo aumento de la fatiga en tareas que exigen atención sostenida como las explicaciones en clase, con la consiguiente pérdida de información; trabajan de manera lenta e inconstante, por eso tienen dificultades para terminar tareas y exámenes; sufren inmadurez en la automatización de los procesos implicados en la lectura, lo que les provoca dificultades para derivar recursos para procesos complejos como la comprensión lectora o la aplicación de las reglas ortográficas al tiempo que se hace un dictado; procesan de manera impulsiva la información escrita con pobres estrategias de actuación, así cometen errores en la interpretación de las preguntas de examen que han estudiado o simplemente fallan al leer enunciados matemáticos. Etcétera...

Además tienen aspectos emocionales que influyen de manera decisiva en el aprendizaje: destaca una inmadurez en la autoevaluación (percepción de que el examen me ha salido mejor de lo que en realidad salió), un mayor sentimiento de incapacidad por analizar impulsivamente los

resultados no esperados (son más proclives al «no valgo para las matemáticas» que al «he metido la pata por errores tontos que puedo solventar») y sufren gran intolerancia al esfuerzo y a la frustración debido a las experiencias negativas constantes.

Hoy por hoy, no existe un marcador biológico (un test genético, los resultados de una prueba neurológica o algo así) que sirva para discriminar claramente quién tiene o no tiene TDAH. Pero tampoco se halla en la depresión ni en la dislexia y sabemos que existe, sabemos que deben tratarse y que con un tratamiento se obtienen mejoras. La valoración del TDAH es clínica, es decir, se realiza tras una buena exploración médica y psicoeducativa que permita determinar que se cumplen unos criterios que marca la Asociación Americana de Psiquiatría o la Organización Mundial de la Salud en base a investigaciones científicas actualizadas sobre el trastorno.

El problema con el TDAH es que la sintomatología que presentan — la inmadurez en el funcionamiento ejecutivo, la hiperactividad y la impulsividad — se traducen muchas veces en comportamientos más frecuentes en niños sanos con falta de límites educativos. Y eso hace pensar a la gente, incluso a los profesionales que desconocen cómo debe ser el proceso de diagnóstico, que está sobrediagnosticado y se

teme que hay falsos positivos (niños diagnosticados con TDAH que no lo son).

Mi príncipe cumplía todas y cada una de las características del TDAH. Es un ser especial, muy sensible y un gran orador, pero en aquella época no era capaz de plasmar lo que sabía en un papel. Hoy las cosas han mejorado, tampoco todo lo que me hubiera gustado.

Nota del doctor Soutullo Impresiona ver las cosas desde el otro lado. Para nosotros, los médicos de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente, que vemos niños con TDAH todos los días, varias veces, no digo que sea rutinaria, pero es una situación normal. Ves a un chico, lo examinas a conciencia, y tras dos horas llegas a una conclusión, y se lo explicas a los padres, y empiezas el tratamiento...

Lo que intento en la primera consulta es informar y especialmente tranquilizar a los padres, que entiendan que, uno, el TDAH es muy frecuente; dos, el TDAH no es culpa de los padres ni del niño, es un trastorno médico del cerebro, no es culpa suya, no es culpa de nadie; y tres, el TDAH tiene un tratamiento muy bien conocido y eficaz. Si tras la consulta consigo que los padres inicien el tratamiento, y sepan que si tienen dudas me pueden llamar o escribir un email, vamos bien. Si los padres salen decididos a no darle el tratamiento, entonces el niño no mejorará...

Para los padres venir a nuestra consulta es el final de un largo camino, a veces lleno de dudas, de fracasos previos, de autculpa, y de preocupaciones sobre si estarán acudiendo demasiado pronto o demasiado tarde... Y es importante también para los médicos ver esta perspectiva.

Los fantasmas de la medicación Salimos de la consulta con un diagnóstico claro, el ánimo por los suelos y un CD repleto de información entre las manos. En esa época tenía mucho tiempo libre, así que, entre caso y caso del MBA, me lo estudié todo. Si a algo aprendí en la Facultad de Comunicación fue a documentarme, uno de los empeños más grandes de los profesores era que jamás nos enfrentáramos a una entrevista, a un reportaje o a cualquier tipo de trabajo sin información, sin habernos preparado el tema. Los periodistas sabemos buscar, rebuscar y tirar de los hilos hasta que llegamos a donde queremos llegar. Yo utilicé esa habilidad para

aprender, y con el paso de los años, casi tengo un máster en TDAH.

Leer mucho te puede volver loca. Decidí dejar de dar vueltas y confiar plenamente en lo que me decía el médico.

«La medicación no es la panacea. Es necesaria, pero un niño con TDAH además debe llevar un tratamiento psicopedagógico, siempre en comunicación con el colegio, y tiene que contar con la inestimable ayuda de sus padres, que necesitan apoyo profesional porque para convivir con estos niños deberán convertirse en educadores cuasi profesionales», me repetía el doctor cada vez que le desvelaba mi terror a la medicación.

Decidí confiar y no darle más vueltas al tema. Mi hijo empezó tomando Equasym. Y jamás le he mentado. No sé quién me contó una vez que, cuando le daba la medicación a su hijo, le decía que eran vitaminas. Yo no hice eso, nunca he sido partidaria de las mentiras. No sé mentir, es más, detesto el engaño. En la medida de sus posibilidades, le fui

diciendo poco a poco qué tenía y por qué necesitaba las pastillas.

De puertas para afuera, lo sé, habrá quien se lleve las manos a la cabeza, quien piense que estoy drogándolo (todavía lo medico), pero desde el momento en el que empezó el tratamiento todo cambió. No lo dije yo, lo decía su psicóloga, lo corroboraba su pedagoga y, por fin, dio los primeros pasos para integrarse con sus iguales.

Esta era y es nuestra realidad. Sueño con el día en el que el niño tenga las estrategias suficientes para poder dejar la medicación. Ese día daré palmas con las orejas. Mientras, cuando los fantasmas me atacan intento alejarlos como puedo. Tomé una decisión y punto.

Todo lo que estoy haciendo por él lo hago de manera privada, porque para estos niños no hay ayudas y las que existen tienen tal lista de espera que no nos podemos permitir dejar que el tiempo corra. Es una carrera contra el reloj. A medida que sube de curso las presiones del colegio aumentan y si no mejora sus problemas con la lectoescritura el tapón cada vez se hace más grande. Es lo más parecido a entrar en una espiral, en un bucle que crece cada vez que te mueves.

Sin apoyo, estos niños son carne de cañón y tremendos aspirantes al

fracaso escolar. Y como yo digo, si la sociedad no invierte en la educación de niños con TDAH terminará pagándolo de otro modo. Sin los soportes adecuados, el horizonte de estos niños, además del fracaso escolar, pasa por todo tipo de exposiciones a conductas de riesgo y por el uso y abuso de todo tipo de sustancias. De adultos están expuestos a mostrar conductas de riesgo como conducción temeraria, actos ilegales y conductas sexuales inapropiadas. Sin el aprendizaje necesario su

comportamiento incidirá en la calidad de sus relaciones sociales, especialmente en la familia y en la pareja. ¡Como para esperar a que te llamen!

Dado el nivel de gastos, y para que la pediatra de la Seguridad Social tuviera los informes, decidí pedir una primera cita. Ni yo conocía a la doctora, ni ella había visto nunca al niño. Al cambiar de domicilio me correspondía un nuevo centro de salud. En su día no le di importancia. Ilusa de mí, pensé que daría igual el pediatra. Total, me sentía (y me siento) afortunada, jamás he pisado las urgencias de un hospital, mi hijo no se ha puesto malo nunca, de manera que acepté disciplinadamente a la doctora que nos asignaron.

El día de la cita fui sola, le llevé todos los papeles, y después de echarles un vistazo me espetó con desdén:

—Como comprenderás, a mí estos informes no me sirven para nada, necesito un papel oficial. ¿Quién te dice a ti que el niño no tenga cierto grado de autismo? Además, estas pastillas son las más caras, no te las voy a recetar en la vida; con el Concerta, que son cinco euros, va que chuta. Te lo voy a derivar al especialista. Hasta entonces no voy a hacer nada.

Esto es literal. Salí de la consulta aterrorizada, la sola idea de que mi hijo pudiera tener cierto grado de autismo me quitó el sueño otras tantas noches.

Así pues, si quería un tratamiento oficial, tanto en el colegio como con la medicación, tenía que pasar también por el especialista de la Seguridad Social, otra vez las mismas pruebas, otra vez a contar la historia cansina de siempre.

Confieso que iba aterrada pensando en el espectro de autismo, pero el

doctor en su informe corroboró

absolutamente todo lo dispuesto en la CUN y añadió:

«Seguir las pautas dadas por su psiquiatra de la CUN, apoyos psicopedagógicos adecuados». Me explicó:

—Te pongo esto para que su pediatra te haga las recetas y no tengas que volver si hay cambios en la medicación.

Al día siguiente era mi cumpleaños, fue mi mejor regalo.

Feliz y más tranquila le llevé todos los papeles a la doctora.

Cuando los vio, aquello no era mujer.

—¿Para qué ha puesto lo de la clínica? Es como si le hubieran dado el alta al niño, para las recetas yo necesito un informe oficial cada seis meses. De momento estas cubierta hasta final de curso. El especialista te ha hecho recetas, ¿no? Pues ya las tienes.

Debe ser que si no trabajas en la Seguridad Social no eres médico y lo que diagnosticas no tiene valor. En fin, con todo el rejoy navarro que tengo, no fui capaz de sacarlo en la consulta, de allí me fui llorando y pensando que, por lo menos, durante dos meses no tenía que verle la cara.

Las pastillas se agotaron y tuve que volver a pedir una receta nueva, juro que si no costaran ciento veinte euros a esta doctora ni la hubiera mirado a la cara. Una hora y media estuve esperando en la consulta (los retrasos normales, imagino). Cuando entré y le conté que necesitaba la receta, me miró con cara de asco y me dijo:

—Las he roto. Me llamaste la semana pasada, las hice y las dejé en la recepción, pero han caducado y las he roto.

¿En qué universo paralelo había llamado yo a esta señora?

¿No será que en el ordenador tenía una alerta de cuándo las iba a necesitar...? Le dije que yo no había hecho tal cosa y

me miró como si estuviera mintiendo. Me tiró con asco las recetas y se despidió. Pues nada, que de nuevo salí llorando. Supongo que mis

miedos y ese trato tan especial fueron los responsables del disgusto. No podía parar de llorar. ¡Qué impotencia! Me sentía perdida, rabiosa, pero no fui capaz de denunciarla. ¡Con el carácter que tengo! Por supuesto no volví más. Pedí otra vez el traslado y regresé a la consulta de la doctora que había tratado a mi hijo desde que nació. Todo me pasó por tonta, por ser legal y cambiar de médicos al cambiar de casa.

No es justo. No se puede jugar con la inseguridad de los padres. El pánico a equivocarte siempre pulula por nuestros pensamientos, y cuando decidimos confiar lo hacemos ciegamente. No somos médicos, ni especialistas, solo somos personas que daríamos la vida por nuestros hijos y que aprendemos día a día de nuestros errores.

Nota del doctor Soutullo Existe una dicotomía artificial público-privado, cuando lo importante es poder usar todos los recursos disponibles.

También existen dicotomías psiquiatra-psicólogo y psiquiatría-neuropediatria, y esto confunde a los padres. En nuestro caso, cuando un paciente viene a consulta y tiene síntomas o hallazgos en las pruebas sugerentes de un problema neuropsiquiátrico, como trastorno del lenguaje, del aprendizaje (de la lectura o escritura) o historia de epilepsia, entre otros, los enviamos a neuropediatria, porque ellos son los médicos más preparados para detectar y poner el tratamiento en estos problemas que frecuentemente acompañan al TDAH. Además, si se necesita un abordaje conductual, es muy probable que les enviemos a un psicólogo de nuestro equipo o de una ciudad cercana a la suya. Y también enviamos todos los informes que nos pidan los padres para los profesores o para el pediatra, para poder ayudar lo mejor posible al niño, incluyendo facilitarles las recetas de las medicaciones que prescribimos, para que las puedan obtener con su beneficio del Sistema Nacional de Salud, ya que los padres tienen derecho a este servicio.

Por otro lado, lo que explica esta madre de tener casi un máster en TDAH parece una exageración, pero... es lo que tienen que hacer los padres. Para poder defender a su hijo ante el colegio y el sistema sanitario y optimizar su respuesta al tratamiento y su funcionalidad, los padres deben capacitarse al máximo en el TDAH. Para realizar esta labor de aprender lo máximo que puedan, los padres pueden apoyarse en la asociaciones de padres de niños con TDAH.

Doctor Jekyll y Mr. Hyde El curso 2013/2014 se transformó en un tiempo fantasma en nuestras vidas, un ensayo general que no iba a ninguna parte. Al tiempo que yo me graduaba, recibía la noticia de que el colegio había decidido que mi príncipe no pasaba de curso: se veía obligado a repetir segundo de Primaria. Yo navegaba por una tempestad. ¿No estábamos quemando cartuchos demasiado pronto? Su PT (profesor terapeuta, pedagogo terapeuta) pensaba lo mismo. Si repetía, ya no podría repetir ningún otro curso durante toda la Primaria.

Cierto que tenía problemas de lectoescritura, pero dominaba perfectamente los conocimientos que la LOMCE

tiene estipulados para un niño de segundo de Primaria. Me sonó muy cruel, me robó horas de sueño y millones de lágrimas. Lo sé, demasiadas lágrimas en tan corto espacio de tiempo. Con la mano en el corazón creo que única y exclusivamente me pueden entender aquellos que tengan un niño con TDAH en su vida.

A pesar del dolor que le produjo ver pasar de curso a sus compañeros, he de confesar que repetir le sirvió para integrarse, para sentirse parte de un equipo, de una clase, de un grupo. Académicamente no lo tengo tan claro, puesto que estamos en lo de siempre. Los niños pensaban que era nuevo en el colegio y cuando les confesaba que había repetido siempre tenía que escuchar la misma frase: «Mis padres dicen que no se puede repetir segundo, que es de tontos». Y dale con el temita, al final mi hijo se creyó que era tonto y sacar a un niño tan pequeño de ese bucle no es tarea fácil.

Si las cosas hubieran ido como debieran, una vez diagnosticado y con la medicación y los apoyos necesarios, nuestros problemas tendrían que haberse mitigado. El TDAH

no es una enfermedad con síntomas determinados perfectamente reconocibles y comunes para todos, no. El TDAH es un trastorno que en cada niño o niña se muestra como quiere, a veces de formas muy distintas. Cuenta con ciertas características similares, pero si cada niño es un mundo, cada niño con TDAH es una galaxia.

Desde el mismo instante de su diagnóstico, mi príncipe se convirtió en algo que siempre he aborrecido y criticado: un niño-agenda. Salía del

colegio y me preguntaba:

—Mamá, ¿qué me toca hoy?

—Lunes y miércoles, pedagoga en casa; miércoles, además, sesión de psicóloga; martes y jueves, piscina para trabajar la psicomotricidad, la coordinación y gastar energía...

—¡Los viernes, por favor, déjamelos libres, mamá!

Ninguna de todas estas extraescolares surgieron por gusto, ninguna nació por mis ganas de perfección. Todas y cada una de ellas las empezó por necesidad, para trabajar sus problemas de lectoescritura y aprendizaje. A estas jornadas maratonianas había que añadir los deberes.

Infeliz de mí, con el diagnóstico en la mano creí que, una vez superados los problemas con la lectoescritura, las cosas cambiarían. Pensé que tenía ante mí una carrera de velocidad, así que decidí echar los restos para llegar a la meta cuanto antes. ¿A qué meta?, me pregunto ahora. Vivir con un niño con TDAH no son los cien metros lisos, no; es un maratón, incluso un Ironman si luchas solo. Vivir con un niño

con TDAH es estar alerta siempre, tener empatía, darle amor y, sobre todo, ser paciente, muy paciente.

Me acostumbré a convivir con la rutina, el saber lo que viene después le da tranquilidad. Las órdenes se las doy una a una puesto que si van seguidas se despista y cuando llega a la tercera él ya no se acuerda de la primera y no es porque no quiera, es porque no puede. ¡Lo que cuesta entender esto! No es fácil. De hecho, los nervios me han jugado malas pasadas, en muchas ocasiones he metido la pata, le he gritado, le he castigado...

Esta batalla, insisto, no es sencilla. Cada vez que subes un escalón te encuentras con otro y así sucesivamente. Con un niño con TDAH nunca sabes si estás cerca de la cima o te queda todo el camino por delante. Además, no nos engañemos, no estamos ante un trastorno grave; invisible quizás, pero no grave. Trabajoso y complicado, también. Si nos detenemos, miramos alrededor y nos quitamos las orejeras, nos damos cuenta de que, como padres, somos muy

afortunados. No me cansaré de repetirlo: son unos niños especiales. Por lo menos mi príncipe lo es, y con el tiempo he llegado a la conclusión de que la creatividad y la sensibilidad son una constante en los niños con TDAH. Yo no las cambio por nada.

Una vez dominada su hiperactividad, lo que peor que llevaba yo era su falta de control cuando las cosas no salían como él esperaba.

Cuando todas las familias (las que pueden) planean qué hacer en vacaciones, dónde ir, a la playa o a la montaña, hotel de pulserita o viaje cultural, para una madre con un

niño con TDAH las vacaciones son lo más cercano a una pesadilla.

No lo digo porque no supiera qué hacer con mi príncipe, no era el caso, entonces tenía todo el tiempo del mundo formando parte de los más de cuatro millones de parados; no, mi hijo no me molestaba, es más, a priori me encanta que esté de vacaciones. Siempre que planifico el verano pienso que vamos a pasar momentos inolvidables, me acuerdo de nuestras conversaciones nocturnas, de sus confidencias, y espero que los días de descanso multipliquen nuestros momentos por diez. Intento no olvidar que necesita rutinas, prever el futuro para sentirse seguro, porque cuando esto no pasa inevitablemente surge el caos.

Es la transformación del doctor Jekyll a Mr. Hyde. Esa personita dulce y cariñosa saca de su interior a una especie de engendro maleducado que creías olvidado.

Sí, mi príncipe también tiene en su interior un pequeño monstruo que durante las vacaciones se emperrea en salir a la luz para volvernos locos. Ilusa de mí, creía que había ganado la batalla y que su impulsividad estaba siendo domada, y era así. Únicamente lo estábamos consiguiendo gracias a la rutina, porque nuestros días eran iguales uno tras otro, porque teníamos un horario en el que apuntábamos todo, porque mi príncipe, aunque se liara con los días de la semana, de lunes a viernes todos los días contaba con su rutina.

Pero claro, inevitablemente llegó el verano. Y nos fuimos a la playa. Firmamos un acuerdo: tenía que leer todos los días y hacer sus quince minutos de Smartick (matemáticas online). No hubo día que no se quejara, que no se negara a hacer aquello a lo que se comprometió y

que no discutiéramos. Sí, porque no soy perfecta, y llega un momento que la impotencia y la desesperación me hacen

gritarle y decir cosas que sé que no sirven para nada, que me alejan de él. Lo sé, cuando perdemos los papeles estamos abriendo una brecha, pero los padres somos humanos, no infalibles, y además de la infinita paciencia que se necesita para bregar con este tipo de niños ya tenía mis propios problemas. Entre otros, que me estaba metiendo en mi segundo año de paro y estaba a punto de tocar suelo. En aquella época el sueño no era mi mejor amigo.

No soportaba ni soporto al monstruo que sale de ese cuerpecillo menudo ni las opiniones del mundo. Porque a las preocupaciones propias de mi situación, tenía que añadir las frases típicas de la gente que no sabe qué es el TDAH: «A ese niño lo que le falta es una bofetada», «este niño no tiene nada, es así porque no has sabido criarlo», «no haberte separado, esas son las consecuencias», «lo que necesita es mano dura». «¿Qué sabréis vosotros?», me preguntaba yo en silencio. Si algo he aprendido con mi hijo es a no juzgar al prójimo. He adquirido una asombrosa facilidad para ponerme en los zapatos de los demás que me impide criticar y opinar sin conocimiento de causa, incluso entiendo que haya gente tan osada como para largar frases así de dañinas. Yo misma he pasado auténtica vergüenza al escuchar a mi hijo insultar porque se le está llevando la contraria o incluso perder los papeles y no ser capaz de controlar el genio. Visto desde fuera está muy claro: malcriado, maleducado... y con un grave problema.

No me canso de insistir en que mi príncipe es un ser especial, sensible, cariñoso y risueño en cuya alma vive un volcán que puede entrar en erupción si las cosas no le salen como él espera. Entonces pierde los papeles. Con terapia y ayuda, poco a poco ha ido aprendiendo a reconocer los

síntomas de la erupción, pero cuando el magma y la lava dicen de salir, aquello es incontrolable. Y siempre me planteo la misma cuestión: ¿cómo se gestiona esto? ¿Con empatía, tiempo fuera y cuando el volcán se asienta con una charla y un castigo en función de sus actos? ¿O con lo que en el momento te pide el cuerpo, un azote?

Si aplicas la empatía y la asertividad, en el momento en que ese pequeño Mr. Hyde te insulta tienes que aguantar el tipo delante del

personal y marcar un tiempo fuera mientras tu propio volcán de rabia te quema por dentro y los demás te señalan acusándote de mala madre y consentidora. Por otro lado, si te dejas llevar por el genio y le das un par de azotes o dos gritos no consigues nada más que desahogarte y liarla más, mientras el personal continúa mirándote con esa cara de Inquisición. Ninguna opción resulta válida.

Aquel verano mi príncipe (incluso cuando me enfado le llamo así) insultó a su tía, a su madre y a unos cuantos amigos de su madre, era incapaz de controlar el genio cada vez que le llevábamos la contraria. Mordió a mi cuñada porque le obligó a probar la lasaña y en otro de sus ataques de ira cogió una piedra y rayó la puerta del coche.

Veníamos de pasar un día estupendo en la playa entre amigos, cuando vi la puerta pensé que habían sido unos gamberros. Mientras su padrino refunfuñaba acordándose de la madre de aquellos vándalos y yo le decía que no pasaba nada, que era tan solo un coche, mi hijo me preguntó:

—¿No te has enfadado, mamá?

—Pues no, hijo; es una cosa material, no es importante.

Con el crepúsculo no lo pudo aguantar, su nobleza y el remordimiento le obligaron a confesar. Como todas las noches, estábamos en la cama con nuestras maravillosas conversaciones y de pronto se puso a llorar:

—Mamá, tengo que confesarte algo que no puedo callar. He sido yo el que rayó la puerta con una piedra. No me quería ir de la playa. Estaba muy enfadado y no me controlé.

Perdóname, por favor.

Respiré, lo abracé y le dije que estaba orgullosa porque me había dicho la verdad, aunque tenía que pensar qué iba a hacer. Cuando volvimos a Madrid fuimos al garaje a que nos dijeran lo que costaba el arreglo y se quedó sin juguetes hasta cubrir el gasto. El 14 de julio era su cumpleaños y, con todo el dolor de mi corazón, no iba a tener ningún regalo. ¡Qué difícil es educar!

El cumpleaños llegó. Parecía mentira, habían pasado nueve años desde aquella mañana de viernes en la que le vi la cara por primera vez.

Siempre he pensado que soy un pelín descerebrada porque, al contrario de las madres primerizas, nunca tuve miedo, nunca pensé en la responsabilidad que me caía encima con su llegada. Recuerdo aquellos primeros meses felicidad, calma y paz, mucha paz. Cuando oigo a las madres hablar de los primeros días de vida de sus hijos no me reconozco en ellas. Nunca tuve miedo, porque me guié por los dictados de mi corazón. No encuentro palabras para describir tanta armonía, tanta serenidad, tanta quietud.

Lo sentí en el alma, pero aquella mañana de cumpleaños no encontré paquete que abrir, había que pagar los desperfectos del coche y tenía que sumar los gastos de arreglo del iPad al que un par de días después le dio un puñetazo mientras jugaba al FIFA 2015. Si yo sé por qué no me gusta el fútbol...

Pagó su deuda con trabajos comunitarios como tender la lavadora, poner y recoger la mesa y meter la vajilla en el lavaplatos. No podía evitar sentir cierta tristeza, luchaba con mis sentimientos, la pelea surgía entre mi cabeza y mi corazón: «Tiene que ser así, no sucumbas a la tentación de comprarle la nave de Star Wars que quiere», me autoconvencía.

A pesar de todo, no podía evitar sentir cierta desazón, supongo que es esta sociedad de consumo, que nos lleva a querer comprar cosas que no necesitamos con dinero que casi no tenemos. Como si de un ángel se tratara, esa mañana leí Propina o flores, el último post de José Iribas, mi padrino cibernético (consejero de Educación del Gobierno de Navarra entre 2011 y 2015) y todos los malos pensamientos que flotaban por mi cabeza desaparecieron. Como él decía, los gestos de cariño son importantes... «Díselo con obras además de con palabras». Yo, en ese momento, podría haber añadido que las obras y las palabras no cuestan dinero.

Se iba de campamento y me pidió que le hiciera galletas (de Star Wars, por supuesto) porque se las quería llevar para invitar a sus compañeros por su cumpleaños. Tras darle muchas vueltas a la cabeza, acepté con la condición de que él tenía que participar en la elaboración. No había contado con la ola de calor que en ese momento invadía Madrid por tercera semana consecutiva. Quise rajarme, pero al ver su carita de decepción no pude y pasamos la tarde-noche (empezamos a las nueve) cocidos por la temperatura ambiental a la

que le sumamos el fresquito que emanaba del horno. Verdadero amor de madre. No sabría cómo explicar lo que fue, pero me acordé, entre otros, de los panaderos del mundo que día tras día viven entre fogones.

Al día siguiente, mi príncipe se fue feliz al campamento con su caja de galletas y su traje de San Fermín, mi pequeño madrileño navarrico se había levantado conmigo para ver los encierros y todos los días ambos nos lamentábamos por no estar allí en la semana más grande del mundo, pero la obligación es antes que la devoción y ese año no podíamos dejar de trabajar la lectoescritura. Sigue siendo su pesadilla y por ende la mía. A medianoche entonamos el Pobre de mí y le hice una promesa: «El año que viene estaremos allí los dos, tú con tu pañuelo de Caravinagre y yo con el mío, que está que se deshace porque lleva conmigo veinticinco años, me lo regaló alguien muy especial».

Nota del doctor Soutullo Milagros ha comenzado contando que su hijo debía repetir segundo de Primaria. Estas situaciones imposibles asaltan a los padres miles de veces a lo largo de la escolarización: agobio porque esta es la última oportunidad, si repite ahora ya no podrá repetir después, si le ponen apoyo ya estará siempre con PT en el grupo de los rezagados, si le pasan a adaptación curricular el título de la ESO no le sirve para Bachiller y solo puede hacer Grado Medio. ¿Y si no pasa a Bachiller?, ¿podrá ir a la universidad? Y estas tensiones y ultimátum nos las ponen también en los colegios, no digo que sean autoimpuestas.

Lo que intentamos en la consulta es reenfocar a la familia en el aquí y ahora, en lo que vamos a hacer mañana, esta semana, el siguiente examen. No tenemos garantías de futuro, así que tenemos que ir avanzando en el presente inmediato. Yo les digo un refrán americano que aprendí no sé dónde: «Cuando lleguemos a ese río cruzaremos ese puente». Pero no es fácil, aunque es la única manera, dividir las tareas en pasos pequeños, ordenarlos, y empezar por el primero, o por el segundo, a veces da igual el orden, el caso es hacer alguno. El caso es no agobiarse tanto por todo lo que queda por hacer, que no nos quedemos paralizados, como el conejo en la carretera deslumbrado por los faros del coche... que no se puede apartar.

Otra cuestión. Un niño con TDAH puede sacar lo peor de los padres, y

de los profesores. Los estudios han mostrado que cuanto mejor ajustado esté su tratamiento y mejor respuesta tenga, cuando responde a la medicación y al

apoyo escolar, las habilidades parentales de los padres, su capacidad de aguantar las provocaciones, poner órdenes y normas más congruentes y mantener la calma son mucho mejores. Esto es importante: las dificultades de los padres de mantener el orden, de organización, de manejo del tiempo... son consecuencia del TDAH del niño, no son la causa, y cuando mejora el TDAH mejoran las habilidades parentales y el ambiente familiar. Otra vez lo digo: es fácil desde fuera opinar y resolver el problema. Como dice otro refrán, «todo problema humano complejo tiene una solución limpia, sencilla ¡y errónea!». No hay soluciones sencillas para problemas complejos, ni soluciones rápidas. Hay trabajo y constancia, y apretar los dientes y tirar hacia adelante... y buscar ayuda.

«No haberte separado... estas son las consecuencias». De nuevo repito que el TDAH dificulta la capacidad parental de los padres, sucede en un contexto y lo empeora.

Seguramente un cambio importante como un divorcio, un traslado de colegio o de ciudad no ayuda al TDAH, especialmente si implica reducción en los recursos disponibles, mayor incertidumbre y menos rutinas y organización, pero el divorcio o los cambios no causan el TDAH. Puede que hagan que unos síntomas que estaban medio controlados entre los dos padres ahora no los pueda controlar un padre solo, simplemente por falta de manos...

Aunque también he visto niños que, una vez superado el shock inicial del divorcio o separación y si los padres pueden superar sus dificultades (me refiero a querer más al niño de lo que se odian entre ellos), muchas veces están casi mejor en la nueva situación, donde cada uno respeta el espacio del otro, cooperan para lo que tenga que ver con el hijo y hacen su vida sin hacérsela difícil el uno al otro. No digo que el divorcio sea bueno para ellos, sino que es mejor que los padres estén separados, si saben cooperar, o por lo menos no interferir, que si están juntos pero peleados, discutiendo

o haciendo cada uno su vida. Creo que se me entiende: lo más importante no es si los padres están casados o divorciados, sino si son

capaces de poner al niño en el centro de sus prioridades y colaborar entre ellos para todo lo que se refiera al pequeño: normas, expectativas, rutinas, estudio, ocio, premios, elogios.

Otro aspecto importante, igual que uno se prepara antes de cualquier tarea, y prepara la mesa de trabajo y aparta los papeles que no son importantes para lo que tenemos que hacer, o busca los ingredientes y utensilios antes de preparar algo para comer, o se pone uno las zapatillas de deporte y la ropa de correr en vez de ir con almadreñas y pantalón de pana a correr diez kilómetros, de la misma manera hay que prepararse cuando uno intenta que el niño haga una cosa. Y si estamos delante de todo el mundo, como en un teatro, con la gente mirando a ver qué hacemos, es la mejor situación para hacerlo fatal, ponernos nerviosos y cometer errores. Por eso, si se presenta una situación en público, hay que intentar abstraerse de las miradas de los demás.

Por ejemplo, en el supermercado, si se puede, hay que intentar ignorar algunas de las acciones del niño, para no estar marcándole de cerca en cada acción (eso hará que se ponga más nervioso y vaya escalándose, si vamos perdiendo el control). Si ignorar no funciona, podemos intentar distraerle, cambiar su atención de ese montón de nueces que está a punto de tirar por el suelo: «Mira qué tomates hay aquí», «mira estas frutas, qué colores tienen», «mira este pescado, qué ojos...». Con suerte, así dejará de enredar con el saco de nueces. También, a la vez que ignoramos lo que hace mal, podemos elogiarle en lo que haga bien, aunque sea el 1 %: «¡Hala, cómo me ayudas

de bien a escoger las mandarinas, qué mayor te estás haciendo!», «gracias por alcanzarme esto...», y así vamos navegando poco a poco por los pasillos del supermercado.

Finalmente, si está haciendo cosas y saltándose las normas, le podemos advertir, recordándole lo que le hemos dicho antes de entrar: «Acuérdate de que como sigas corriendo nos vamos a ir y no iremos a merendar». Y si sigue haciendo las cosas mal (pero muy mal, no solo regular), entonces igual nos tenemos que ir de ahí, a decirle las cosas en privado, o directamente desistir de continuar con esa actividad. Pero no podemos hacer esto delante de todo el mundo, es imposible y fracasaremos.

Y otra cosa: nuestro objetivo no es que el niño obedezca, sino que los síntomas interfieran lo mínimo y poder hacer la actividad con la menor disrupción posible. Es decir, si podemos ignorar, distraer y elogiar de manera que consigamos terminar los recados, habremos ganado, aunque el niño nos haya exigido estar muy atentos todo el tiempo.

Explosión

Más que formar a los padres en qué decir a los que les juzgan (inevitablemente siempre habrá críticas), los especialistas se esfuerzan en convencer a los padres de niños con TDAH sobre la necesidad de que su pequeño reciba tratamiento psicoeducativo adecuado y de que nosotros obtengamos formación específica. No en vano, independientemente de las variaciones propias del temperamento de cada niño, tenemos un hijo más difícil de educar y no nos valdrá ser padres tipo medio. Los padres de un niño con TDAH, como me decía el doctor Soutullo, nos vemos obligados a ser cuasi profesionales en educación y psicología de la conducta y para ello debemos recibir asesoramiento y formación. Un niño con TDAH es, muchas veces, una mezcla explosiva de simpatía, energía, inmadurez en el autocontrol, entusiasmo, disfrute, falta de regulación emocional, inteligencia e intuición; un niño que puede hacer una observación propia de otro dos años mayor y a la vez que puede reaccionar con la pataleta de uno dos años más pequeño simplemente porque mamá olvidó llevarle el bocadillo al recogerle del colegio. La mayoría de los padres de niños con TDAH necesitamos formación y entrenamiento para asegurarnos de que proporcionamos el mejor entorno en el que crecer.

Eso pasa por aceptar a nuestros hijos, pasa por aceptar que todas las rabietas, los berrinches y los soponcios son, hasta cierto punto, incontrolables. Una gran fuente de apoyo parental, como apuntaba el doctor Soutullo, son las asociaciones de TDAH donde podemos recibir la formación necesaria para controlar el día a día. Personalmente, una

vez que digerí el diagnóstico, después de leerlo todo y asumir que la medicación era necesaria, decidí apuntarme a cursos de psicoeducación para padres. Seguía en paro, así que brujuleé por la red, valoré y me hice no pocas sesiones de formación para educadores y padres de niños con TDAH.

Con cursos o sin cursos, el día a día es complicado.

Recuerdo un sábado que teníamos que hacer la compra y mi príncipe estaba emperrado en comprar con sus ahorros no sé qué cómic de Star Wars... sí, en esa época no existía otra cosa en su vida. Salimos de casa y en el trayecto hasta el centro comercial yo iba enumerando nuestro itinerario, por aquello de la antelación.

—Primero vamos a ir a la peluquería para coger hora para cortarte el pelo, después nos pasamos por la librería y por último hacemos la compra, ¿vale?

—Sí, mamá, pero ¿tú crees que estará ya la nueva entrega?

Él iba, como siempre, a lo suyo, no veía más allá de su narices, que en aquel momento se trataba de la próxima entrega de los cómics reeditados de la saga de la Guerra de las Galaxias.

Entramos en la peluquería, una de esas para niños que mientras les cortan el pelo les dejan jugar con la Play para que se entretengan, y cuál fue mi sorpresa al oír que tenía hora y le podían cortar el pelo en ese momento.

—Mira qué suerte hemos tenido, te cortan el pelo y nos lo quitamos de encima — le dije.

No había terminado la frase cuando lo que hasta ese momento era un niño se transformó en todo un monstruo

agresivo y maleducado.

—Yo no me corto el pelo ahora y menos me lavo la cabeza.

Ese día no estaba yo muy negociadora y eché gasolina al fuego con mi reacción.

—Ya lo siento, pero te lo vas a cortar, no es negociable.

¡En menudo embolado metimos a la peluquera! No había forma de sentarlo en la silla, se tiró al suelo y empezó a darse cabezazos contra las baldosas. Ojo, que estamos hablando de un niño de ocho años, no de un bebé de dos en plena etapa de las pataletas. Yo no sabía dónde

meterme. Al final, por mis pantalones, lo senté. Mientras le lavaban el pelo mi hijo se había transformado en la niña de El Exorcista. ¡Lo que salió por su boca! No lo reproduzco por vergüenza torera.

Todavía tengo clavadas las miradas del resto de padres que aguardaban en la sala de espera. Me sentí como una supuesta bruja frente al tribunal de la Inquisición. Sus caras lo decían todo: «¡Vaya madre!», «¡qué niño más maleducado!». En esa época, mi hijo no sabía lo que era la Play, así que ni siquiera encontró consuelo con las pantallitas que le ofrecía la peluquera.

Todo este lío porque le había cambiado los planes. Yo no hacía más que repetirle que en cuanto se cortara el pelo seguiríamos con el plan, pero no le cuadraba nada. El niño había entrado en barrena y no era capaz de razonar.

Desgraciadamente, yo tampoco hice mucho por solucionar el asunto. Ahora lo sé.

Nota del doctor Soutullo Existe un tipo de abordaje llamado resolución colaborativa de problemas que puede ser útil en situaciones de este tipo.

Tomando como ejemplo la anécdota que se ha narrado en este capítulo, quizá se le podría haber preguntado antes de coger la hora en la peluquería por qué no se quería cortar el pelo allí o en ese momento.

Imaginemos que dice: «Es que me he hecho una herida en la cabeza y tengo miedo de que me escueza si me lavo la cabeza», o «es que tengo que comprar un cuaderno para el trabajo de Plástica y me acabo de acordar, y cierran a la una y media», o «es que no quiero ir al cumpleaños que tengo después con el pelo recién cortado, porque se ríen de mí» o

«es que este sitio no me gusta y prefiero cortarme el pelo al lado de casa».

Todas estas respuestas son totalmente razonables, creo yo, y quizá nos harían reaccionar de otra manera como padres en vez de forzarle a cortarse el pelo ahora mismo.

En este caso, parece que el niño quería ir a ver si había salido ya la siguiente entrega de la Guerra de las Galaxias.

Quizá se podría haber reservado hora e ido al quiosco y preguntar si había llegado la nueva entrega, y volver con el tebeo comprado, o sin el tebeo si no había salido. Eso hubiera resuelto el problema. O bien decirle: «Entiendo que quieras ir a buscar la nueva entrega, pero me preocupa que si perdemos esta hora del peluquero luego no nos dé tiempo, ¿qué te parece que podemos hacer?». Igual dice:

«Vamos a mirar y volvemos a la peluquería», y nosotros podemos responder: «¿Y si te quedas tú aquí cortándote el

pelo y voy yo corriendo a mirar?». O «vale, vamos a ver si está el tebeo y volvemos y ganamos los dos».

Lo importante es darse cuenta de que el niño puede tener una razón, lógica o no, para no querer hacer algo, de que no siempre se trata de negativismo.

Uniformados

Aquel curso, el de su segundo segundo, el que yo bauticé como «curso fantasma», le di muchas vueltas a las ventajas y desventajas del uniforme escolar y llegué a la conclusión de que el uniforme convierte a todos los niños en una masa homogénea, en un todo en el que no se admiten las diferencias. Empecé a ver las ventajas de dejar a los niños que sean ellos mismos, que escojan, que se manifiesten como lo que son, únicos e irrepetibles.

La culpa de este razonamiento, como siempre, la tuvo mi príncipe, del que siempre aprendo algo. El último día de clase del primer segundo, en su colegio tienen la costumbre de hacer una pequeña ceremonia de entrega de notas en el auditorio, algo que a los niños les hace mucha ilusión porque saben que son los protagonistas y, cuando íbamos hacia el colegio, se me ocurrió decirle que era el último día de curso que se ponía el uniforme. Mi príncipe se calló, se quedó pensativo y al rato me pregunto:

—Mami, ¿tú en tu colegio tenías uniforme?

—No, mi amor, yo nunca he llevado uniforme, aunque en mi cole, que

es el de los primos, ahora sí lo tengan.

—¡Vaya morro! Podíais ir todos los días en chándal.

—No, solo cuando teníamos gimnasia — le contesté sonriendo —. Teníamos que ir bien vestidos.

Mientras conducía, no puede evitar acordarme del día en el que la profesora de Matemáticas echó de clase a dos de los

macizos por aparecer en pantalón corto y en camiseta de tirantes desvelando al mundo la incipiente perfección de sus anatomías. Años más tarde, en uno de esos encuentros de antiguos alumnos, la profesora nos confesó que no le resultaba muy cómodo dar clase con semejante panorama.

Sé que fui una privilegiada, en plena Transición mi colegio era de lo más avanzado. En aquel momento no fuimos capaces de darnos cuenta, pero con el paso de los años cada vez soy más consciente de la suerte que tuve. Pasé mi infancia y adolescencia en un pequeño colegio, era una cooperativa de jóvenes profesores dispuestos a cambiar el mundo que empezaron por implicarse en la educación. Nos enseñaron a pensar, a querer aprender y a amar las letras (en mi caso).

Solo dejaré un ejemplo. El profesor de Historia y Filosofía llegaba todas las mañanas con una pila de libros y decía siempre lo mismo: «La universidad es un lugar de investigación y tenéis que empezar ya. Aquí tenéis los libros (¡que fácil lo tendría ahora con Internet!) y el temario.

Podéis empezar a trabajar». El día que le parecía entraba avisando: «Lápiz y papel». Así eran sus exámenes, una sorpresa, o lo llevabas todo al día o el penco estaba asegurado.

Recuerdo el colegio como un lugar en el que respetaban nuestra individualidad y nuestras aptitudes. Nos trataban con equidad, no con igualdad. Aquí está el centro neurálgico de la historia. Nunca tuve problemas, en el colegio sabían que yo era muy buena en Lengua y Literatura y me exigían más. Tenía que leer más libros que mis compañeros si quería aspirar al sobresaliente. Por el contrario, en Matemáticas siempre he sido un desastre, estudiaba como

la que más, pero un día me perdí y nunca me volví a encontrar; mis aprobados eran muy valorados también.

Nunca sentí que nos trataran a todos por igual, no. Nos valoraron siempre con equidad, dándonos a cada uno lo nuestro. Nunca escuché esa frase terrible: «Llega a los objetivos mínimos». Una frase que me martillea en la cabeza desde que mi príncipe inauguró Primaria.

¿Qué tiene que ver todo esto con el uniforme? Muy sencillo.

He llegado a la conclusión de que el uniforme manda una especie de información subliminal que lleva inconscientemente a tratar a los niños y niñas como un conglomerado. Todos iguales, alejándonos cada vez más de la equidad. Lo sé, evita tonterías como la marquitis, evita quebraderos de cabeza mañaneros, pero tras colocar los pros y los contras en una balanza, igual que a mí me respetaron mis ritmos de aprendizaje y mi individualidad me gustaría que se la respetaran a nuestros hijos. No me cansaré de gritar que no somos iguales, nunca lo seremos y pretenderlo no es ni será justo. Esta búsqueda de la igualdad es culpa de las leyes que cambian con las legislaturas o es culpa de la formación. No lo sé, pero es una batalla muy cansina.

La vuelta al cole de aquel año fantasma, para volver a empezar segundo, fue muy difícil. Me convertí en la parada más ocupada de España. Cuando arrancó el curso, pasé los primeros quince días entre tutorías y revisiones médicas, me sentía como Bill Murray en El día de la marmota. Al igual Phil Connors, no tenía muy claro el camino que debía tomar para no sentir ese déjà vu año tras año.

Si hacía caso a la tutoría con el equipo pedagógico del colegio, parecía que las cosas iban por buen camino.

Conocían perfectamente qué es el TDAH y cómo tratarlo. Es más, contaban con un protocolo con el que se mantenía línea directa con los profesores y tutores de estos niños (mi príncipe no es el único en un colegio con más de dos mil alumnos).

La tan denostada, criticada y atacada LOMCE tiene por lo menos una cosa buena: reconoce y tipifica en un artículo las necesidades especiales de este alumnado. ¿Qué significa esto? Que a los niños diagnosticados con TDAH, siempre y cuando el diagnóstico se realice por los cauces oficiales, tienen que hacerles, sí o sí, adaptaciones

metodológicas.

Hasta aquí todo sobre ruedas, por lo menos eso parece a primera vista; que se haga o no se haga, esa ya es otra cuestión. Depende del colegio.

Iniciamos el curso utilizando la agenda como medio de comunicación con la tutora. Pedí la primera tutoría y mis primeras impresiones fueron tan frías como los cubos de agua helada que en aquella época se viralizaron a favor del ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Lo sé, estaba prejuizando y me estaba guiando por la piel, pero da la casualidad de que en estas cosas no me suelo equivocar.

Los padres y madres de un niño con TDAH me entenderán a la primera; los que crean que no existe, pensarán que soy una blanda o una madre sobreprotectora. No obstante, allá va mi percepción.

Cuarto día de clase. En la mismísima salida de clase, con una marabunta de padres moviendo los cuellos y las manos para que sus hijos los vieran (los niños se entregan en mano, cosa que me ha parecido desde siempre absurda; yo

a su edad iba andando al colegio), la tutora de mi hijo me hizo una señal para que me acercara. A mí ya me dio un vuelco al corazón, pensé: «¿Qué habrá hecho este ahora?».

Sin mediar palabra, sin presentarse ni nada, me suelta:

—Le he dicho a tu hijo tres veces que te diga que quiero hablar contigo.

Mi cara era un poema. En décimas de segundo pasaron por mi cabeza cientos de pensamientos. Solo fui capaz de balbucear:

—Claro, normal que no me lo diga. Se le olvida, mejor lo escribes en la agenda...

La tutora me soltó un discurso que a priori parecía lógico:

—Mira, es que tenemos que estar muy comunicadas, si necesitas hablar conmigo no importa que me lo digas a la salida, pero tenemos que ir en un mismo equipo. Estoy muy preocupada porque hoy estaba trabajando conmigo, de pronto se ha cruzado de brazos y ha dicho que

no hacía nada más. Además no puede tardar dos horas en comer. El comedor es parte de la educación y esto no puede seguir así.

Mientras la escuchaba, por mi cabeza volaba un mantra incesantemente: «Ni idea, no tiene ni idea...».

Con el tema del comedor la paré en seco:

—En ese asunto no vamos a ir por el mismo camino, porque mi hijo desayuna a las ocho y media, y con la pastilla, esa que tengo sobre mi alma, a las doce y media no tiene hambre. Ya hablaremos de esto — la corté —. Respecto a su negativa a trabajar, estoy segura de que le ha pasado algo

— le dije con mi mejor sonrisa.

—Nooo, estaba en mi mesa y ha sido de pronto — respondió.

—Bueno, déjame que hable con él. De momento me lo cuenta todo. Ya lo investigo.

El que la lleva la entiende. Yo me hubiera apostado el brazo derecho hasta el hombro, sabía positivamente que esa reacción tenía una explicación, más lógica o menos lógica, pero la tenía. Al final la descubrí. Estaban haciendo una ficha de inglés en la que debían escribir cómo se llamaba su mascota, qué solía comer, etcétera. Nuestro Nikon, un golden retriever dorado con el que mi hijo había crecido como si fuera su hermano, se acababa de morir. Había pasado un mes escaso. «Mamá, me acordé de Nikon, me dieron ganas de llorar y me sentí mal». Por más que insistí que eso se lo tenía que haber dicho a la profesora, él se emperraba en que no. Por fin confesó que se lo había contado a una compañera del grupo y ella fue la que se chivó. «Eso es pasado y hay que olvidarlo»: la tutora le contestó a la niña con tan mala fortuna que mi príncipe se sintió peor, entró en barrena y decidió ponerse en huelga de brazos caídos.

Estos niños funcionan por motivación, y como la tutora no fuera capaz de seducir a mi renacuajo nos esperaba un curso complicado. Lo sé, estos niños tienen que aprender a tratar con todo el mundo y este tipo de reacciones hay que trabajarlas. De hecho le convencí para que hablara con ella al día siguiente y se lo contara, pero todo su miedo era que le repitiera la misma contestación. Estaba realmente dolido.

Para él esa frase había sido muy desafortunada. Él también tenía y tiene que poner de su parte, pero... ¿cómo enseñarle estrategias?

Estoy totalmente de acuerdo con las teorías sobre la nueva educación y la necesidad de mejorar la relación entre

padres y profesores. Los padres debemos acercarnos y mantener una relación positiva con el colegio. Los maestros (me gusta más llamarlos así, igual que al doctor Soutullo, que prefiere esa palabra porque considera que «es lo que son, maestros, ejemplos, mentores en algunos casos, guías, no examinadores ni profesores de autoescuela que te entrenan para hacer bien un examen») son el corazón del sistema educativo. Para los niños son una referencia, casi sus segundos padres. En mi memoria siempre habrá cuatro o cinco nombres que fueron vitales en los años de colegio.

Da la casualidad de que todos eran de Primaria. Ellos también son responsables. Su labor es muy importante, les dejamos durante ocho horas a nuestros tesoros más preciados y deberían mantener una formación continua. No puede ser que cada vez que arranque el curso estemos esperando a ver si nuestros hijos tienen suerte, si les toca un tutor implicado, preparado, con ganas de enseñar y aprender. Sí, aprender. Con los niños también se aprende.

Un par de semanas después de aquel encontronazo, asistí a la típica reunión de padres para conocer los objetivos del curso. Me senté en la mesa de mi niño y saqué una libreta del cajón. No tengo palabras para describir lo que sentí al ver semejante desastre. Se trataba de una libreta cuadriculada sin pautas donde mi pobre príncipe había escrito perdiendo la línea, cayéndose hacia el inframundo, con letras mayúsculas y minúsculas mezcladas, sin puntos ni comas... Confieso que se me saltaron las lágrimas, tuve que hacer un gran esfuerzo porque era de esas veces que sabes que si empiezas a llorar no vas a parar. Aguanté como una jabata, pero no pude presentarme a la profesora de Lengua. Hice mutis por el foro en cuanto acabó el discurso.

Días más tarde pedí otra tutoría y le expliqué (algo que pensaba ya le habrían dicho sus compañeros PT) los motivos de la repetición. Le rogué que por favor le cambiara la libreta a una pautada y cuál fue mi sorpresa cuando me dijo que se la había puesto para que fuera igual

que todos, que como era el nuevo no quería hacer diferencias. ¡Ahí queda eso! Y no, no era el nuevo, era repetidor. Y el colegio había decidido dejarlo en segundo por sus problemas con la lectoescritura, no por falta de conocimientos.

—Que no es igual que todos, que no escribe bien y con la libreta sin pauta se va a sentir fatal... — Yo no sabía cómo explicarlo.

Mi príncipe siempre ha sido consciente de sus limitaciones y cuando ve que no puede, desgraciadamente se cierra en banda y tira la toalla. Lo del amor propio no está en su lenguaje. Él si no puede hacer algo se coge el canasto de las chufas y se rebota. No hay más, ni menos, porque resulta muy desesperante.

—Déjame que lo intente, de verdad que sé lo que hago

— me dijo.

Como era de esperar, al mes volvió a la libreta pautada.

Algo seguía yendo mal. Eso estaba claro.

Harta de repetir las mismas historias una y otra vez, un año después escribí en su diario una carta para los profesores en su nombre.

Querid@s maestr@s:

Confieso que el pasado lunes estaba muy nervioso, tenía muchas ganas de ver a mis amigos, sobre todo a David y a Pablo, no sabía si estaban en mi clase o no. En el coche me dolía la tripa, mi mamá me dijo que eran nervios, mariposas en el estómago. Es la primera vez que me sentía así desde que empecé en este nuevo colegio. Ahora tengo amigos, antes no. A David le debo todo. Cuando repetí y nadie me hablaba, él fue el primero en acercarse, él me quitó la pena.

Estaba muy triste porque todos me preguntaban si había repetido, y aunque yo decía que no me importaba, sí que me importaba mucho. Hoy estoy muy contento con mis amigos y he tenido suerte: todos los que yo pedí, al final están en mi nueva clase.

Después un verano muy largo, ahora tengo que conocer a mis nuevos profes, y lo más importante, vosotros tenéis que conocerme a mí.

Aparentemente soy muy abierto y locuaz, aunque en el fondo tengo mucha inseguridad, muchos miedos, y necesito sentirme querido antes de abrirme.

Necesito confiar en vosotros. No os sorprendáis si de pronto os suelto un abrazo y un «te quiero». Siempre digo lo que siento. Soy muy sensible. Lloro con facilidad cuando las cosas me duelen. Mi mamá dice que si estás triste, llorar es bueno porque con las lágrimas se va todo lo malo.

Profes, os pido paciencia, soy un chico muy listo, pero me cuesta concentrarme. Tengo TDAH, me despisto con cualquier cosa y como tengo una imaginación desbordante puedo estar montando una batalla de naves espaciales mientras explicáis una lección. Necesito ver las cosas, si lo veo en imágenes aprendo mejor, solo con las letras me pierdo. Para mantener la atención necesito que me seduzcan porque por mi cabeza pasan tantas cosas que salto de una a otra dejándolas todas sin terminar. Eso sí,

como algo me interese soy un crack, porque soy muy obsesivo.

No controlo el tiempo, me cuesta organizarme, ya os habrán dicho que tengo problemas con la lectoescritura, cuando copio algo de la pizarra o tengo que escribir me agobio si me meten prisa o me dan poco tiempo. ¿Sabéis otra cosa que me pasa? Que me enfado y el volcán que llevo dentro entra en erupción. No controlo el genio, me porto mal y me niego a trabajar. Soy muy impulsivo, no me paro a pensar en las consecuencias. Yo no quiero hacerlo, estoy aprendiendo a controlar mis reacciones. En realidad, lo que me pasa es que me doy cuenta de que voy más lento, de que aprendo de una manera diferente, y me siento mal porque no soy como los demás. Mamá dice que eso es bueno, que todos somos únicos y especiales. Yo no lo tengo muy claro. Me da vergüenza leer en alto. Lo sé, tengo que ganar a la vergüenza, estoy seguro de que con vuestra ayuda lo conseguiré.

Mi asignatura favorita es siempre la del profesor al que más quiero. El año pasado eran Inglés y Educa (Educación Física). Lo de español (Lengua), pues eso, que no es lo mío.

Mamá confía en que todo cambiará. Yo no le digo nada, pero no me gusta.

Sé que tenéis muchos niños en clase y que convivir conmigo es duro porque nunca sé qué día voy a tener. Unos trabajo mucho y otros, no sé por qué, no hago nada y además no paro quieto. Yo no lo controlo, le he prometido a mamá que lo intentaré, pero ella y yo sabemos que digo las cosas y luego se me olvidan. ¿Sabéis qué? Al final me meto a todo el mundo en el bolsillo: mi creatividad, mi capacidad de hablar, mi razonamiento y mi sensibilidad siempre os sorprenden.

Educa (gimnasia) me encanta, pero me disperso en la clase.

Si vamos todos por orden de lista, me quedo el tercero por atrás y eso es el descontrol para una cabecita como la mía.

La distancia entre el profesor y yo se convierte en un abismo. Por favor, en clase no me sentéis lejos, necesito sentirme controlado. Y ojo cuando voy en la fila, allí atrás no me entero de nada.

Ya sé que somos mayores y tenemos que ser responsables de nuestra agenda y de los libros, pero igual que pierdo las cosas, me pongo los calcetines, el jersey o la camiseta al revés sin darme cuenta, tened paciencia. Os agradeceré que me recordéis que meta la agenda y los libros en la cartera. Una orden cada vez, por favor; si me dais tres, cuando llega la última la primera ya se me ha olvidado. No soy vago, necesito escuchar las órdenes una por una, si es posible mirándome a los ojos. Mamá eso lo aprendió pronto.

Antes me decía, vístete, desayuna y lávate los dientes.

Nunca le hacía caso. Al cabo del rato me encontraba en la cama jugando con mis dedos como si fueran marionetas.

Ahora, vamos paso a paso y todo funciona mejor.

Os pido comprensión, que me acompañéis en la tarea de aprender y me ayudéis, porque yo quiero aprender, aunque parezca que no. No quiero ser un mimado, solo que seáis justos con mis características.

Nota del doctor Soutullo Es obvio que no somos todos iguales, todos somos diferentes, con nuestras capacidades y áreas de dificultad.

Tenemos que buscar lo que nos gusta y se nos da bien a cada uno para utilizar esa cualidad como punto de apoyo de nuestra palanca y poder

así mover cualquier cosa.

Una niña fue a un colegio nuevo. El padre, al ir a recogerla, vio en el patio varios niños de otro país, alguno con alguna discapacidad, y le preguntó a la niña: «Oye, Laura, ¿en tu clase hay algún niño diferente?». La niña le respondió:

«Papá, todos somos diferentes, si fuéramos todos iguales, ¿cómo nos ibais a distinguir cuando venís a recogernos?».

Todos somos diferentes, y si juzgas a un pez, que nada mejor que nadie, por su capacidad de subirse a un árbol como un gato, le harás creer que es un inútil.

Gracias en parte al proyecto PANDAH (Plan de Acción en Déficit de Atención), del que tuve el honor de ser coordinador, conseguimos, con la ayuda de un grupo de pediatras, psiquiatras, psiquiatras de niños y adolescentes, psicólogos clínicos, profesores, orientadores escolares y familiares de pacientes con TDAH, elaborar unas recomendaciones para la mejora de la situación del TDAH

en España, entre las que estuvo hablar con los responsables de Sanidad de Congreso, Senado, Gobierno central y Gobiernos autonómicos, así como diferentes responsables de partidos políticos, para añadir alguna referencia al TDAH

y sus necesidades educativas especiales en la LOMCE, la nueva ley de educación, que se estaba tramitando en aquel momento. Hasta entonces solo se hacía referencia a los alumnos con cociente intelectual bajo para adaptaciones significativas y a los que tenían características de

superdotación, dejando en tierra de nadie a los alumnos con TDAH con cociente intelectual medio, que además necesitaban otro tipo de adaptaciones, no significativas o metodológicas. Esto se consiguió con el esfuerzo de todos los profesionales implicados en el proyecto y la ayuda de los padres, especialmente la FEADAH y ADANA, que nos indicaron claramente cuáles eran sus necesidades y dificultades.

Otra cosa también obvia que no se debe perder de vista: buscar soluciones. Si el niño no lo escribe en la agenda, puede que sea un

vago o esté intentando tomarnos el pelo, pero también hay otras varias docenas de explicaciones, y si el niño tiene TDAH, es probable que se le olvide enseguida, especialmente si la profesora se lo dice enfadada. Le nubla la vista con la riña y cuando va a su sitio en el aula ya no recuerda más que la bronca, pero no el motivo, ni lo que le estaban diciendo.

El problema se soluciona rápidamente: «Niño, vete a tu mesa y tráeme tu agenda». Anoto en la agenda que quiero ver a la madre, y la madre, que revisa la agenda, lo ve.

También es importante terminar con: «Niño, mete la agenda en tu mochila». Si este procedimiento no funciona, un sencillo email o whatsapp a la madre y está resuelto.

Esto me recuerda a una historia de un niño que vi en la consulta hace poco. Este niño, de primero de Primaria, se metía en líos por decir palabrotas y contestar sin pensar. Por lo demás no tenía otros problemas, le trajeron por

«comportamiento negativista reiterado». Un día, jugando al balón en el recreo, le castigaron por decir una palabrota muy fuerte a la profesora. Que si esas no son formas, que si

vamos de mal en peor, que si cada vez palabrotas más fuertes...

Hablando con el niño, me contó que le dieron un balonazo muy fuerte en sus partes y se puso a llorar, entonces vino su tutora a ver qué pasaba. El niño no le quería decir que le habían dado un balonazo ahí... y la profesora seguía preguntando: «Pero ¿dónde te duele?, ¿qué te ha pasado?».

Insistía: «Como no me digas qué te ha pasado te tendré que castigar...» o algo así. El niño, en la consulta, me dijo que no se sabía, o en ese momento no se le ocurría, ninguna palabra adecuada para sus partes excepto «cojones», y pensaba que o le castigarían por no decir qué le pasaba, o por decir una palabrota. Pensaba y pensaba qué hacer, y tras insistirle mucho en las preguntas sobre dónde le dolía, el niño gritó: «¡En los cojones!». Y «hala, castigado por decir palabrotas, se dice testículos...».

Indudablemente, los maestros son importantes en la vida de cualquier

niño. Yo he tenido algunos maestros malos, quizá más de los necesarios, pero otros excelentes, de los que recuerdo su cara en clase y su motivación. A todos ellos les doy las gracias. Los maestros a veces no saben el efecto tan inmensamente positivo que pueden tener en un niño con solo una mirada a veces, con un toquecito en el hombro, con un guiño, un acercarse y bajar la cabeza para escuchar de cerca una pregunta o señalar un error con el dedo para que el niño se dé cuenta y lo corrija, o poner el dedo donde vamos leyendo si ve al niño perdido mientras sigue paseando por la clase sin interrumpir la explicación. Y hay que darle a cada niño lo que necesita, no a todos lo mismo.

Al que va muy bien, que no se llene de soberbia y crea que lo sabe todo, y estimularle para que haga más esfuerzo; al

que va peor, animarle: «Que ya llevas la mitad hecha, que ya queda poco...».

No avanzamos lo suficiente Mi hijo repetía al tiempo que yo me internaba en el segundo año de paro. Por más que llamaba a puertas, conocidas y no tan conocidas, no se abría ninguna. Para colmo, los medios continuaban lanzando periodistas por la borda de sus trasatlánticos, tratando a su capital humano como lastre deteriorado, culpabilizando al personal de su amenaza de hundimiento cuando yo, en un año de reciclaje, ya tenía claro que el problema de la crisis de los medios radicaba, sobre todo, en una pésima gestión.

En el supuesto caso de que una fábrica decidiera deshacerse de los tomates para recortar gastos, ¿qué le pasaría? Ninguna empresa en su sano juicio se descapitalizaría de esa manera. Menos tomates, menos producción, menos beneficios y así sucesivamente. Y resulta que el capital de las empresas de comunicación somos los periodistas. En su día, despreciamos el poder de la red, le abrimos la puerta a Google, a Facebook, ojo con Netflix, les pusimos la alfombra roja, dejamos entrar hasta nuestras redacciones a gigantes que hoy funcional como monopolios, ofrecimos gratis nuestro trabajo y no fuimos capaces de ver la que se nos venía encima. La solución, recortar gastos, pero de manera cortoplacista. Las redacciones menguaron, lo que provocó una peor calidad de la información, menos ventas, menos ingresos y otro recorte de personal con la consiguiente pérdida de calidad. Así estamos, en un bucle del que todavía no sabemos cómo vamos a salir.

Confieso que soy bastante optimista. A punto de cumplir cincuenta años y a pesar del horizonte que se me planteaba, no me sentía preocupada, estaba absolutamente

convencida de que allá, a lo lejos, habría algo para mí. Y si no, pues me reinventaría. Eso nunca me quitó el sueño. Lo que no me dejaba dormir, como siempre, eran mi hijo y sus problemas.

Diagnosticado, con su tratamiento psicopedagógico incluido, no parecía que las cosas hubieran cambiado. Se notaba cierta evolución, pero el niño no salía a flote como yo esperaba y como había leído en miles de estudios. «Un TDAH medicado y tratado puede tener buenas notas». El doctor lo tenía claro y yo confiaba en su experiencia. Aún no era consciente de que me encontraba en los primeros kilómetros del maratón.

Mi príncipe estaba tratado y medicado, pero seguía sin leer y sin escribir. Sin leer significa que silabeaba, que no leía las trabadas y que, para colmo, se inventaba palabras.

Respecto a la escritura, qué podría contar, salvo que no había ser humano que entendiera su letra. Estábamos en segundo de segundo. En el colegio contaba con adaptación curricular y en casa con todo el apoyo del mundo, pero avanzaba como los cangrejos, dos pasos para adelante y uno para atrás.

Nunca perdí la esperanza de que le gustara la lectura. No, no soy una ilusa. Le había acostumbrado a leer antes de dormir. Todos y cada uno de nuestros días nos acostábamos con un cuento en la mano, obviamente los leía yo. Era y es el mejor momento del día. Empezamos por leer cuentos ilustrados. Le encantaban. Cuando se ponía uno de moda había que repetirlo noche tras noche, me aprendí más de uno de memoria. Monchito y la luna, El elefante y la hormiga, El oso de los caños, Adivina cuánto te quiero, A

qué sabe la luna y La mosca fosca. Hoy podría narrarlos sin pasar una sola página.

A medida que fue creciendo le empezaron a interesar historias que no era capaz de leer. Para mi gusto, en su colegio existe un maravilloso programa de iniciación a la lectura, siempre y cuando los alumnos no tengan problemas. Un cuarto de hora antes de que empiecen las

clases, los niños cuentan con un rato de lectura. Los profesores les invitan a llevar su libro preferido o el que se estén leyendo, todo por placer, nada de obligación. Él intentaba leer los mismos libros que sus compañeros, pero ni las aventuras de Geronimo Stilton ni las del Capitán Calzoncillos ni las historias de Greg le seducían lo más mínimo. Viendo que se cansaba de tanta letra, opté por los cómics y resultó toda una iluminación. Por fin conseguí que se enganchara a algo.

No leía en el colegio, pero todas las noches esperaba su dosis con avidez, con deseo, con ganas. Presionada por el colegio, por sus terapeutas y por el mundo en general, intentaba negociar: un párrafo él y un párrafo yo. Me desesperaba porque si se me ocurría preguntarle qué había leído él en alto, me daba cuenta de que no se había enterado de nada. Por el contrario, si la lectora era yo, pedía un capítulo más. Claudiqué. Probablemente fuera un error, pero no quería obligarle para que no cogiera manía a la lectura. Abandoné mis libros para abrazar los suyos, unos libros que me resultaban infumables, mal escritos y aburridos.

Seguía convencida de que cuando se soltara le gustaría leer.

Busqué y rebusqué en las librerías aventuras infantiles que pudieran engancharnos. Entonces me di cuenta de que los niños ya no leen a los clásicos, por lo menos no a su edad.

Dadas las circunstancias, nos veíamos obligados a llegar a

un consenso, porque yo no estaba dispuesta a convertirme en la locutora de unos libros que me espantaban. Me convertí en su Pigmalión, decidí recuperar los clásicos que me llevaron a amar la lectura: Veinte mil leguas de viaje submarino, La vuelta al mundo en ochenta días, Sandokán, La isla del tesoro, Ivanhoe, Príncipe y mendigo, Momo...

Bajé al trastero, mi librería particular, el rincón donde guardo los volúmenes que me han acompañado en la vida, y recuperé los ejemplares de mi infancia. Confieso que también le leí El principito, pero no sé si era demasiado pequeño, porque mi libro favorito no le cautivó. Me decía que era un rollo. Ya lo retomará cuando crezca, espero.

Ese curso dejé de leer para leer con él.

Las estaciones avanzaban sin demasiados conflictos puesto que los conocimientos los dominaba. Aprobaba todas las asignaturas, raspando, pero lo conseguía. Mi príncipe no era consciente de las notas, ya que mi mayor empeño ha sido siempre valorar el esfuerzo. Aquel curso él se esforzó y yo se lo reconocí como si su boletín estuviera repleto de sobresalientes.

El mayor problema radicaba en la lectoescritura. Podría lamentarme y confesar todas las ocasiones en que he querido tirar la toalla, abandonar la batalla, la de veces que he perdido los papeles porque no veía la mejora que yo esperaba, las mismas en las que me acechaba el cargo de conciencia. Soy humana y por eso no soy perfecta.

Un día, mientras veía cómo coloreaban cuatro niñas que no habían cumplido los cinco años, me sorprendí diciéndome a mí misma: «¿Por qué mi hijo no es así?». Tengo verdadera deformación y cuando veo a un renacuajo jugando con

lápices de colores y papeles la envidia me corroe. Lo podría ocultar, pero el sentimiento está ahí, pululando entre mi razón y mi corazón. El mero hecho de ver cómo disfrutaban escribiendo o leyendo todavía me desgasta por dentro. Yo nunca he visto algo así en casa.

En aquella época, los fantasmas del futuro no me dejaban dormir. Ni puertas ni ventanas, no se abría nada en el horizonte que pudiera otorgarme cierta serenidad. Mi optimismo perdía fuelle. Un día, en mi ya casi desesperada búsqueda de empleo, me topé con José Carnero, un verdadero padre coraje que transformó la leucemia linfoblástica aguda de su pequeño de tres años en Unoentrecienmil, una fundación que crea proyectos sociales cuyos beneficios son destinados a una beca de investigación contra la leucemia infantil. ¡Mis cuitas me parecieron tan insulsas...! Conocer personas como José me ayudó a pisar tierra firme, a no perder el oremus y a darme cuenta lo afortunada que era. Hablar con un padre a tumba abierta, que te desvele cómo vivió la enfermedad de su hijo, cómo reconvirtió aquella negra lotería en algo positivo, cómo con su blog fue capaz de transformar días oscuros y de lágrimas en momentos que merecieran la pena, todo eso me hizo salir de aquella oficina con una energía que hacía tiempo que no sentía. Me vi como la persona más egoísta del mundo. ¿Qué son unas pocas letras

escritas al revés cuando la vida te da un bofetón como ese y eres capaz de darle la vuelta y crecer como persona?

Nota del doctor Soutullo Los niños con TDAH tienen alterados algunos circuitos que conectan las zonas frontales con el cerebelo. Este, que está en la nuca, controla la percepción del tiempo y el ritmo de las cosas, de las ideas y de los movimientos, y si no funciona bien esta conexión el niño se puede quedar literalmente en las nubes. Media hora se le pasa como si fueran dos minutos, y de repente ¡zas!, ya no me da tiempo, ya tengo a mi madre encima gritándome que no llego al bus del cole...

Las personas con TDAH tienen también dificultad para controlar la inhibición, no solo en acciones (hiperactividad) o pensamientos (inatención, distracciones), sino también en las emociones. Rápidamente se encienden y no pueden regular su respuesta. Por ejemplo, cualquier persona, cuando su jefe le llama y le echa una bronca, se siente mal, enfadado, pero es capaz, en general, de evitar que el enfado se le note mucho, de contestar o de dejar que el enfado le domine, y por eso no se pone a gritarle al jefe y a mandarle a tomar... viento.

Bien, una persona con TDAH, niño, adolescente, o incluso adulto, tiene comprometidos los circuitos frontales que regulan e inhiben esa atención, además de tener más fácil enfadarse por la impaciencia y por querer las cosas aquí y ahora y no saber esperar. Ante una frustración, como no son capaces de tomar las riendas del enfado, el humor irritable sobrepasa su capacidad de control, y se dejan llevar por la ira, generando muchos más problemas que los que había el principio. Al niño le riñen por hablar en clase; si responde mal, le expulsan de clase por contestar y por actitud desafiante y falta de respeto. ¿Les suena?

Conviene recordar que el desarrollo y maduración del cerebro en un niño con TDAH es diferente, resulta entre dos años y medio y casi tres años más inmaduro que el de un niño sin TDAH. Se comporta con inmadurez porque su cerebro es más inmaduro, no ha desarrollado aún todos los resortes de autocontrol, organización, trabajo en dos o tres cosas a la vez y visión de futuro (prever lo que pasará si hago esto o lo otro).

Trastorno negativista desafiante y dislexia

Una vez diagnosticado el TDAH, si las cosas van bien, con un par de revisiones médicas al año puede ser suficiente. En nuestro caso se convierten en cuatro puesto que son dos en la Clínica Universidad de Navarra y dos en Puerta de Hierro.

Tener una valoración oficial es el único camino para poder optar a las becas del Ministerio y el único modo de que el colegio aplique las adaptaciones necesarias, significativas o no significativas.

De momento, para tener derecho a las becas del Ministerio los niños deben ser calificados como Alumnos Con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE). La ley entiende por alumnado ACNEE aquel que requiere, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de la conducta, la personalidad o el desarrollo. También pueden acceder a ellas los Alumnos Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE), aquellos alumnos que necesitan una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar.

Ahora bien, todo esto debe ir por los caminos oficiales, no vale el simple diagnóstico de un gabinete psicopedagógico.

La burocracia es la burocracia.

Mi príncipe es ACNEE. Desde que repitió cuenta con adaptación no significativa en el colegio. Estas adaptaciones modifican elementos no básicos del currículo y afectan a la metodología, a la organización en clase y al ambiente.

También pueden modificar ligeramente los contenidos, pero sin que exista un desfase curricular de más de dos cursos.

En el caso de que surgiera un desfase de este tipo ya estaríamos hablando de una adaptación significativa que, llegado el momento, le impediría promocionar.

Se supone que le evalúan de otra manera, digo se supone porque hasta hace bien poco no lo he tenido nada claro. Sus exámenes son adaptados, con el cuerpo de la letra más grande, una sola pregunta por enunciado y más tiempo para contestar. Aun con adaptación, medicación y muchas horas de estudio las notas nunca reflejaban el esfuerzo. A pesar de que el niño no era consciente de sus calificaciones, empezaba a darse cuenta de sus limitaciones, su autoestima seguía por el suelo y, no nos engañemos, aprendió a agarrarse al TDAH para no trabajar. Aquello no mejoraba.

Seguía teniendo alergia a escribir. Paradójicamente, si en casa le preguntaba la lección oralmente la sabía, pero cuando llegaba el día del examen era capaz de contestar a voleo (como él dice) o incluso ni contestar. Se lo quitaba de encima, lo único que le preocupaba era acabar cuanto antes y a mí me llevaban los diablos.

—Si en casa te sabes las cosas, ¿por qué no contestas bien a la hora de hacer el examen?

—No lo sé, mamá. Me aturullo, me agobio y no me acuerdo de nada. Me quedo en blanco.

En el colegio le quitaban importancia, pero a mí no me convencían.

No era normal la vida que llevábamos. A esas alturas yo ya me había olvidado de mí misma. Sin tener que salir a trabajar, no me molestaba ni en vestirme, ni en arreglarme, ni siquiera perdía el tiempo mirándome al espejo. ¡Con lo que yo había sido! Incluso pasaba de teñirme, podía estar tres y cuatro meses con mis incipientes canas intentando salir. La coleta y las mallas se convirtieron en una constante en mi vida, mi uniforme particular, me daba igual todo. Yo no hacía más que estudiar y leer cosas sobre el TDAH.

Aprendí que los últimos estudios consideran que el TDAH se produce por el deterioro de las funciones ejecutivas, que son las habilidades esenciales para la organización y autorregulación del resto de las actividades cognitivas. Para que nos entendamos, las funciones ejecutivas son las responsables de la conducta. Sobre ellas recae la capacidad para iniciar cualquier actividad, el mantenimiento de la atención y del esfuerzo, el control de la frustración y la modulación de las emociones, además del uso de la memoria de trabajo, el acceso a

los recuerdos y la monitorización de la actividad y autorregulación. Vamos, que sin las funciones ejecutivas nuestro cerebro es un caos, casi como el de cualquier TDAH.

Estudiar con las funciones ejecutivas afectadas es lo más parecido a intentar barrer en el desierto, sobre todo con los programas actuales, que priman la memoria sobre todas las cosas. No digo que no haya que estudiar de memoria, muchas materias no pueden entrar de otra manera. A ver cómo te aprendes si no las preposiciones, por ejemplo. Lo que me parece una barbaridad son los atracones sin

razonamiento, con la única intención de vomitar datos en un examen; indigestiones que provocan un resultado estupendo, pero de las que a las cuarenta y ocho horas los alumnos ya ni se acuerdan.

Tener afectadas las funciones ejecutivas complica bastante la vida. Estos niños no tienen memoria inmediata, que es donde se aloja la información para ese tipo de exámenes, por ejemplo. No pasa nada. A la cima se llega por diferentes caminos. En mi caso aprendí que mi príncipe estudia de manera visual y auditiva, a través del juego y mediante la experiencia. Lo tiene que ver todo para entenderlo. Así se le queda y, lo más importante, no se le olvida jamás.

Estábamos en el curso fantasma, el segundo segundo, y nos convertimos en unos expertos en regletas, ábacos, Tangram, barajas ortográficas, cartas con las tablas de multiplicar, cubiletras, etcétera. Los conocimientos entraban sin un lápiz en la mano, pero cuando le obligaba a coger uno regresaba a nuestras vidas el pequeño monstruo.

Estudiar, lo que se dice estudiar como lo conocemos todos, era una fuente de conflictos, de peleas y de problemas. Y

solo estábamos en el curso fantasma.

En aquella época tuve algunas entrevistas de trabajo, pero ninguna fructificó, y eso que por un momento creí que lo había conseguido. Mi antiguo jefe, que se había marchado a un diario digital por voluntad propia, me llamó una mañana de invierno. Quedamos para desayunar. Con un café con leche en la mano me adelantó que contaba conmigo como colaboradora para hacer una sección de Televisión. ¡Por fin se me abría una ventana! Aquella oferta estaba hecha a mi medida, no en vano yo mantenía vivos todos mis contactos profesionales. Me sentía

pletórica. Había llegado mi momento. Ya podía descartar a ese fantasma que pretendía

robarme el sueño noche tras noche. Estaba a punto de despedirme de ese espectro que me susurraba al oído:

«Cuando se te acabe el paro, ¿qué vas a hacer?». Miraba a mi hijo y siempre me decía en mis pensamientos lo mismo:

«Ahí fuera hay algo para ti, seguro, no desesperes». Pasó una semana y no tuve noticias; dos, tres, cuatro semanas, un mes, dos meses, tres meses. Nunca supe más de él.

Supongo que debería haber insistido, debería haberle llamado para ver cómo iba lo nuestro. No me atreví. Nunca he sabido venderme y así me ha ido en la vida.

En las empresas, en una redacción mucho más, hay dos tipos de trabajadores, los que brillan y los fontaneros, los que trajinan en la sombra, los que se dedican al trabajo sucio, al día a día, a la organización. La relación estrella-fontanero es una relación simbiótica. Unos sin los otros no sobrevivirían. Podría brillar, por supuesto que podría brillar, pero yo soy fontanera, una gran fontanera. Mi carácter tímido, aunque parezca lo contrario (y sí, parece lo contrario), mis aptitudes y el estrenarme en el mundo laboral con el jefe más caótico y más maravilloso del mundo me colocaron en el equipo de los fontaneros.

De Carlos Fresneda lo aprendí todo. No era mucho mayor que yo cuando le encargaron dirigir Metrópoli, la guía de Madrid. Allí caí tras mi primer colapso emocional, dispuesta a hacerme fuerte en las partes rotas, y me topé con un terremoto incapaz de organizar nada. Pasamos aquel verano de 1990 sin ver el sol, trabajando siete personas, codo con codo, en un sótano sin ventanas y sin saber en qué hora vivíamos. Carlos fue mi primer maestro. Me encantaba escucharle, le agradecía sus consejos y sus correcciones, tenía miles de ideas para la revista, pero era incapaz de cuadrar un planillo. Colocar la publicidad con él era como

entrar en el túnel del terror porque el trabajo de oficina no era lo suyo. Nunca lo fue. Carlos se sentía feliz en la calle, camuflado en los barrios más alternativos de la ciudad.

Cuanto más excéntricos, insólitos y extravagantes, mejor.

Dado mi carácter resolutivo, inevitablemente me convertí en su mano derecha. Antes de que perdiera los nervios ya estaba yo frenando el genio y con el remedio en la mano.

Aquel verano, mi primer verano en la capital, conocí su Madrid. Su urbe se convirtió en la mía. Me perdí entre sus barrios y sus callejuelas. Ensayé el piel con piel con la gente, me acostumbré a reconocer la ciudad en los poros de las aceras, de las calles. Caminaba, me perdía, me encontraba, me volvía a perder. Aunque echaba de menos el mar con el que había crecido, me dejé seducir por el cielo de Goya.

Salir con Carlos siempre era una aventura. En medio de la conversación más apasionante, si se le ocurría algo, desconectaba, arrancaba una servilleta de papel y lo atrapaba, negro sobre blanco. Una vez capturada la idea, arrugaba aquel papel frágil y lo introducía sin cuidado en el bolsillo delantero. «Es que si no luego se me olvida», decía.

Siempre llevaba los pantalones repletos de papelajos con frases, direcciones o ideas para nuevos temas. Con el tiempo heredé esta costumbre de escribir todo lo que me venía a la cabeza en el momento en el que aterrizaba. Pero que nadie se engañe, entre nosotros había y hay dos grandes diferencias: no tengo su ingenio y soy bastante más organizada. Empecé escribiendo en una minilibreta que siempre viajaba conmigo en el bolso y ahora, cuando algo me brota, utilizo el bloc del móvil. Lo de las notas cibernéticas hay que perfeccionarlo, porque llega un momento que no te acuerdas de dónde has escrito las cosas y siento que empiezo a parecerme a Carlos en el desorden.

Las visitas médicas suelen coincidir con el principio y el final de curso. Mi costumbre de apuntar todo en el bloc de notas se convirtió en un acierto. No tenía más que abrir el teléfono y buscar la nota «médico», allí esperaban agazapados todos mis miedos. Los recelos con los que había bailado durante el invierno se acostumbraron a salir en tromba en primavera.

En el momento en que conectaba el teléfono disparaba mi particular batería de preguntas.

—Ya sé, doctor, que cada caso de TDAH es único, que ningún paciente es igual a otro, pues poseen su propio ritmo de aprendizaje y desarrollo; tengo muy claro que se pueden lograr metas exitosas si se cuenta con una adecuada orientación, pero nosotros no avanzamos. No sé por qué, incluso repitiendo, sigue sin leer y sin escribir, hay algo que no funciona. Todos los avances los hacemos oralmente, sus libretas son un caos y cuando lee no se entera de lo que ha leído. Por no hablar, doctor, de sus ataques de rabia irrefrenables. Cuando pierde los papeles no lo reconozco y tampoco sé que hacer. Me supera. Por una parte tengo que escuchar miles de reproches externos que me acusan de ser la culpable por no saber poner límites. Por otra, en el silencio de la noche intento recapacitar y pensar que no soy tan mala madre. Al final, los espíritus de las tinieblas me fustigan y admito la culpa. Yo, que llevo a mi hijo a ritmo de cuartel, acompañado por la corneta de la rutina y miles de post-its pegados por la casa que le recuerdan las cosas que tiene que hacer por la mañana; yo, que he llegado a llevarle al colegio en calzoncillos porque no se quería vestir; yo, que me siento una madrastrona dando órdenes todo el día, yo...

parece que no sé poner límites. Con la mano en el corazón no sé qué hacer cuando sale el monstruo. ¿Qué estoy haciendo mal?

—Me temo que estamos ante un trastorno negativista desafiante (TND), una de las comorbilidades más habituales en los TDAH. Entre el 30 y el 50 % de los niños con TDAH

pueden presentar el patrón del TND. Se trata de una pauta de comportamiento recurrente y persistente en la que se desafían las normas de las figuras de autoridad, comprobando una y otra vez los límites establecidos, ignorando órdenes, discutiendo, mostrando hostilidad hacia compañeros o adultos y molestándolos deliberadamente o agrediendo verbalmente. Se manifiesta de forma invariable en el contexto familiar, pudiendo manifestarse o no en otros entornos como la escuela. El TND se muestra con mayor evidencia con adultos o compañeros muy conocidos.

—¿Y? ¿Ahora qué tengo que hacer?

A esas alturas de la película, el doctor Soutullo era consciente de mi labor detectivesca respecto al TDAH, de manera que me recomendó que leyera *The Explosive Child*, un libro que me serviría por lo menos

para entender estas reacciones y para aprender a manejar el TND.

—Para empezar tienes que aprender a echarle a la espalda lo que te diga todo el mundo. Tú sabes cómo son estos niños, tú conoces perfectamente a tu hijo. Como resumen del libro te diré que te tienes que plantear tres escenarios diferentes: los motivos del conflicto pueden ser importantes y peligrosos; importantes, pero no peligrosos o ni peligrosos ni importantes. Si te encuentras ante una situación importante y peligrosa, por ejemplo que quiere cruzar una carretera por donde él diga, no hay más remedio que impedirselo, monte el espectáculo que monte. Su vida corre peligro y punto. Si el momento es importante, pero no es peligroso, puedes plantearte la negociación. Por ejemplo, en la bronca que tuvisteis en la peluquería podrías haber

negociado con él en lugar de ponerte burra y llegar al punto al que llegasteis. Por último, si os encontráis ante un posible conflicto que no es ni peligroso, ni importante, cedes y ya está. Si se da el caso de que salís a la calle, le recomiendas que se ponga la chaqueta y él te dice que no, la coges tú y cuando tenga frío se la das. Fin. Hay que evitar ciertos conflictos que no llevan a nada.

—Ya lo que me faltaba es tener que escuchar que el niño hace lo que le da la gana conmigo. A ver cómo explico yo que si en invierno no quiere ponerse el abrigo le voy a dejar, si ya me pregonan porque va en pantalón corto, incluso con nieve. Por ejemplo.

—No me cansaré de decirte que lo que diga la gente no tiene que afectarte y ese es tu trabajo. Respecto al tema de la lectoescritura, con la medicación debería haber mejorado más de lo que lo ha hecho, yo te recomendaría que le hicieras las pruebas de la dislexia. Me da que además de TDAH y TND tu hijo es disléxico.

Acompañados por una recién estrenada primavera, tras otra batería de test, mi príncipe y yo salimos de la consulta con nueva medicación (Elvanse y Strattera) y con un póker de ases en la mano: TDAH, TDN, dislexia y discalculia. ¿Quién da más?

Nota del doctor Soutullo Copio aquí un recurso de dos artículos de divulgación que escribí sobre cómo hacer el diagnóstico y cómo diseñar el tratamiento del TDAH: [/www.adhd-institute.com/expert-scientific-insight/expert-insight](http://www.adhd-institute.com/expert-scientific-insight/expert-insight).

Entre otras cosas, se habla de la adaptación a las necesidades del niño. No se trata solo de apoyarle para que suba el nivel, para que alcance al resto... a veces hay que cambiar el ambiente. Es decir, no solo ayudar al niño en silla de ruedas para que sea cada vez más autónomo y se ocupe de saber llevar su silla... A veces... a veces hay que hacer una rampa si simplemente no puede subir unas escaleras.

Es importante encontrar el tipo de aprendizaje o de método de estudio que se adapta mejor a las características y puntos fuertes del niño. Muchas veces es más sencillo aprender algo viéndolo que leyéndolo. Retomo un ejemplo que he usado antes: es como si quiero preparar una receta de cocina, me la leo en un libro y no la entiendo, pero recurro a un vídeo de YouTube y veo cómo se hace, cómo tiene que estar la cebolla de dorada antes de sacarla, cómo se cortan las verduras en juliana... Es mucho mejor verlo y vivirlo que leerlo.

Milagros mencionaba un libro que le recomendé, *The Explosive Child*. En este libro, Ross Greene nos enseña a los padres a priorizar, a elegir nuestras batallas ante un niño desafiante. Como le explicaba a Milagros en la consulta, hay cosas importantes y peligrosas, cosas irrelevantes que nos dan igual y otras intermedias sobre las que hay que

negociar. Ahondemos un poco en esto y pongamos algún ejemplo más.

Lo primero es darnos cuenta de que en los cientos de cuestiones sobre cosas que no son ni importantes ni peligrosas lo mejor, para reducir las explosiones afectivas, es ignorarlas, dejarlas pasar y que el niño haga lo que quiera sobre ese tema. Este es el plan C de Ross Greene.

Muchos padres me miran con ojos de plato en la consulta cuando les digo que le dejen al niño hacer lo que quiera sobre cosas que no son ni importantes ni peligrosas, cosas que no les importan a ellos como padres. Qué más da que el niño vaya con este pantalón o con el otro si no es día de colegio donde es obligatorio el uniforme, y no es el día de su Comunión... Pues que se ponga lo que quiera, y una batalla menos. Así con todo, con todo lo no importante ni peligroso.

Por otro lado, con temas que son importantes y peligrosos, se hace lo que dicen los padres, da igual que explote. Este es el plan A de Ross Greene. No nos ponemos a negociar con el niño sobre si se seca el pelo con el secador mientras está con los pies dentro de la bañera llena de agua... Si hay que arrancarle el cable, se lo arrancamos, porque si no se electrocuta. Esa es la idea: cosas que sean importantes y peligrosas, como correr con un lápiz en la boca, no ponerse el cinturón de seguridad... En estos asuntos no hay discusión. Y sobre cosas que aunque no son importantes ni peligrosas tampoco son banales... hay que negociar. No se impone lo que queremos los padres (plan A), ni se deja que el niño haga lo que quiera (plan C), sino que se le dice:

«Entiendo lo que propones, me parece lógico, pero me preocupa que si haces (o no haces) esto pueda pasar aquello... ¿Cómo se te ocurre que podemos resolverlo?». Por ejemplo: «Entiendo que no quieras terminar los deberes, yo también prefiero ver el partido, pero me preocupa que, si no los acabas, mañana igual te castigan... ¿Cómo crees que

podríamos resolver esto?». Y entonces se deja al niño que piense él

una solución que sea razonable y mutuamente satisfactoria: «¿Puedo ver los penaltis, que es la final, y luego terminar los deberes?». Si esto es razonable y el niño lo hace, habremos evitado una bronca, un pulso a ver quién gana, sobre hacer los deberes ahora... Conseguimos que el niño cumpla con su obligación en el tiempo que él dice y habiendo propuesto él la solución, y encima hemos evitado una explosión. Eso sí, no hemos obligado nuestra solución, pero ¿era necesaria, siendo este tema importante pero no peligroso? A veces, para tener razón, hay que dejar hacer, no siempre imponer nuestra manera de hacer.

El hijo de Milagros, como ha expuesto ella, tiene, además de TDAH, otros trastornos. El TDAH frecuentemente se complica, especialmente si lo dejamos evolucionar sin tratarlo, por eso es importante el diagnóstico temprano.

Pero a veces puede tener una temporada tranquila y luego se complica de todas formas, aunque se estén haciendo las cosas bien. La comorbilidad no significa que se estén haciendo las cosas mal, simplemente sucede, no es culpa de nadie. A veces la comorbilidad aparece después de un tiempo, otras veces está presente desde el inicio. Añado a continuación una tabla con trastornos que confluyen con el de Déficit de Atención por Hiperactividad.

Comorbilidad en el TDAH

Trastornos de ansiedad.

Trastornos del aprendizaje (dislexia, discalculia, trastorno de aprendizaje no verbal).

Trastornos del humor (depresión, enfermedad bipolar).

Trastornos por uso de sustancias (especialmente tabaco, alcohol y cannabis).

Stormy Monday

Como en la canción de la Allman Brothers Band, en aquella época en mi casa los lunes eran tormentosos; bueno, más bien un tormento. Un lunes tras otro vivía la misma película.

Siempre cuento que soy madre soltera a pesar de que mi príncipe

tenga un padre. Lo digo porque, salvo las visitas, en los primeros años de nuestra separación su padre no se hizo cargo de las necesidades del niño. Desde 2015 se responsabiliza de los gastos de su educación.

Por el mero hecho de ser su padre, no se me ha ocurrido utilizar a mi príncipe como moneda de cambio. Cada vez que me ha dicho «echo de menos a papá», muy diligentemente he marcado su teléfono para gestionar que se fuera el fin de semana con él. El niño lo adora. ¿Qué digo lo adora? Lo tiene en un pedestal, como su gran ídolo, y no voy a ser yo quien lo baje de allí.

Durante los primeros dos años nos saltamos las medidas notariales de separación a la torera: mi príncipe pasaba los fines de semana con su padre, de lunes a viernes estaba conmigo, incluso fuimos capaces de disfrutar (ejem) juntos de cumpleaños, Navidades y vacaciones, a pesar de que cuando estábamos los tres yo era un cero a la izquierda. Me explico: cuando íbamos por la calle, yo siempre iba detrás como si las cosas no fueran conmigo. Ninguno de los dos se preocupaba de mí. Ni me hablaban y, por supuesto, no me hacían ni caso.

Acabé con todo tras unas vacaciones de Semana Santa espeluznantes. Cuando estábamos los tres juntos, el niño se crecía y me retaba con sus contestaciones y sus reacciones.

Como no era la primera vez que se portaba fatal, antes de salir le leí la cartilla. ¿Para qué? Con un TDAH no sirve para nada. Yo me emperraba en tratarlo como a un niño de su edad, pero las buenas intenciones y las buenas palabras se quedaban siempre en casa. Le dije que no le iba a amonestar durante los cuatro días de vacaciones, pero que lo apuntaría todo en una libreta y ya hablaríamos a la vuelta. Puede que para ellos aquellos cuatro días fueran unas vacaciones, para mí se convirtieron en un paseo con Dante por el averno. Si la libreta hubiera existido, no me habrían quedado hojas para anotar sus salidas de tiesto. La última y la definitiva, la que me hizo reaccionar y con la que por fin me di cuenta de que aquello no era saludable para nadie, fue cuando insultó a su padre porque le dijo que no se iba a subir con él en un triciclo turístico. Ni corto ni perezoso, el niño le espetó: «Hijo puta, eres un hijo de puta».

Yo no daba crédito. No sé qué me sorprendió más, si la reacción del niño o del padre. Porque para tatarle la boca, tras la movida, no se le

ocurrió otra cosa que subirlo al triciclo. Me callé. No sé cómo pude, pero me callé por no complicar aún más las cosas. En ese momento supe que aquella era la última vez que nos íbamos los tres de vacaciones. Tú en tu casa y yo en la mía. Tú con tus reglas y yo con las mías. Aprendí una cosa muy importante: la relación con su padre, por mucho que yo me emperrara, no era mi batalla, era un asunto entre ellos dos y a ellos les correspondía alimentarla o no.

Cuando regresó a casa, mi príncipe se encontró todos los juguetes en el trastero, se pasó tres meses sin nada. Con su comportamiento, poco a poco, fue recuperando las naves de Star Wars y los Playmobil. No le importó. A un TDAH le basta la imaginación para entretenerse. Mi castigo no sirvió para nada, salvo para tranquilizar a mi conciencia. Nos empeñamos en enseñar a nuestros hijos que los actos tienen consecuencias, algo que es absolutamente cierto, pero... ¿qué hacemos con la impulsividad? Estos niños actúan sin pensar y una vez que se encuentran en medio de la trifulca intentan recular, pero ya han metido la pata, ya han perdido los papeles y ya no tiene remedio.

Como padres, nuestras grietas valen oro. Los japoneses tienen la costumbre de reparar las fracturas de la cerámica con resina de oro, de manera que la loza restaurada surge más fuerte que la original. El kintugi, que así se llama esta tradición milenaria, nos recuerda la importancia de entender que los vínculos lastimados y el corazón maltrecho pueden repararse con los hilos dorados del amor, así resurgen más firmes y resistentes. Procuero aferrarme a esta historia tras cada altercado, sobre todo después de una disputa en la que termino perdiendo los papeles y acabo con el conflicto gritando como una perturbada. Los especialistas dirán que los bramidos no llevan a ningún sitio, que educar a gritos solo genera una brecha entre padres e hijos. Tienen toda la razón, pero que levante la mano quien, aun sabiéndolo, no haya perdido los papeles. Mira que lo intento, pero una grieta tras otra termina rompiendo la cerámica en añicos y así, ¿quien puede pegar nada?

Fui capaz de aguantar una ayuda económica inexistente.

Desde que salí de casa, el padre jamás aportó un euro para la manutención y las necesidades de su hijo.

Cuando me quedé sin prestación por desempleo conseguí que se

hiciera cargo del colegio y así, como decía antes, llevamos cuatro cursos.

El tiempo coloca a cada uno en su sitio y para mí es más importante no hacer daño a mi hijo, no verle sufrir con nuestras peleas. Además, me da pánico pensar que viva una regresión por no tener paz... El miedo es una constante en mi vida y para no enfrentarme a él en los tribunales me hice cargo de todo. Habrá quien piense que me he equivocado, quien entienda mis motivos y quien me regañe por no reclamar lo que es de mi hijo por derecho. Puede que meta la pata, pero soy cobarde por naturaleza. Huyo de las peleas. No me aportan nada. Así que, por no batallar, un día me colgué el collar de madre soltera y hasta hoy.

Los problemas económicos, el paro y las dificultades en el colegio en aquella época eran absolutamente llevaderos si los comparaba con los lunes, esos días en los que mi príncipe volvía de pasar un fin de semana sin normas, haciendo lo que le daba la gana, esperando a que con ocho y nueve años le dieran de comer, jugando con el iPad y viendo la tele sin control. No me lo invento, no. Igual que sin preguntar me confesó que había rayado la puerta del coche por un ataque de genio, él contaba (y cuenta, de momento) todo lo que hacía con su padre. Su frase más repetida es:

«En casa de mamá, la yeya cocina y mamá manda; en casa de papá mando yo». Nada más que añadir.

Como ejemplo podría relatar un lunes cualquiera. Llegó del campamento y me dijo que no comía. Lo sé, estaba esperando que yo diera un grito y sacara los pies del tiesto.

No lo hice. Ya me había leído *The Explosive Child* y debía poner en práctica lo aprendido. Comí con una calma

inventada y cuando acabé recogí su comida sin hacer ni un solo comentario. A las cuatro y media, como todos los lunes y miércoles, llegó su pedagoga, esa que me costaba un dinero que casi ya no tenía. Se metieron en la habitación y al cabo de treinta minutos salió con la temida frase:

—Se nota que es lunes. Lleva media hora cruzado de brazos.

—Pues nada, vete a tu casa, ya lo hará cuando quiera — le dije.

Ahí lo dejé, sentado en la mesa con una lectura de un párrafo y multiplicaciones tipo 5×1 . Con esa cara, que no puede ser más igual a la de su padre, enfurruñado, cruzado de brazos y esperando que yo la liara parda. Aguanté como pude mostrando mi indiferencia. Reaccionó, no sin antes tirar miles de cosas por el pasillo. Por fin vino suave como un guante, con las multiplicaciones hechas, pero de leer nada. Entonces no quería leer en alto.

Los lunes vivía enredada en una montaña rusa. Tras pasar dos días disfrutando de la soledad de mi casa, leyendo o recuperando las películas que había perdido durante la crianza, llegaba el lunes y estaba deseando darle todos los besos que no le había regalado en cuarenta y ocho horas.

¿Qué hacer cuando te topas con ese panorama? Yo me debatía entre el Lexatin y la cerveza. Casi siempre me decantaba por una Alhambra verde fresquita.

Bauticé aquellos días como «lunes de terror». Convivía con un renacuajo que no llegaba al metro y medio capaz de pasar cuatro horas retándome y esperando a que perdiera los papeles. En el colegio tampoco eran mejores. No era la única que lo sufría. Cuántos lunes lloré en soledad,

pensando en renunciar, en tirar la toalla, en cambiar los papeles y enviarle con su padre los mismos años que llevaba conmigo. Afortunadamente, los martes ese pequeño monstruo desaparecía.

Nota del doctor Soutullo Cuando los padres están separados, lo ideal es que las normas estén coordinadas en las dos casas, o al menos que no sean contrarias en una casa y en la otra (como le pasaba a un chico que vi hace poco: el padre le deja acostarse tarde, la madre impone una hora de ir a dormir y es la mala). Lo ideal es eso, pero a veces no se consigue lo ideal, y yo les digo al padre o la madre que vienen a la consulta y se quejan de la falta de normas en la otra casa que solamente pueden controlar su lado de la ecuación, y que no gasten energía en intentar controlar a la expareja para que haga lo que ellos quieren: si ya no lo conseguían cuando estaban juntos, peor ahora... Solo puede controlar su casa, sus normas, y lo que haga el otro

progenitor en la otra casa es cosa suya, aunque serán los polvos de los que luego vengán grandes lodos... pero eso será otro día.

A veces puede parecer como llevar agua en un cesto, que lo que meto dentro en la semana, se escapa el fin de semana en casa del padre (o la madre), pero es mejor aceptar lo que no podemos cambiar, y así dejar al otro padre solo con su forma de actuar, que pague las consecuencias... a lo mejor así se da cuenta.

Guerra al WhatsApp Inesperadamente, el curso fantasma también me socializó a mí. En el primer colegio hice cuatro grandes amigas, que aún mantengo a pesar de que hubo quien se atrevió a vaticinar que con el tiempo y tras el cambio aquella amistad no tenía futuro. No ha sido así. Estamos a punto de cumplir una década juntas. Nunca he sido muy de relacionarme con el resto de las madres. No sé si por la diferencia de edad, siempre soy la mayor, o porque no me aportaban nada las conversaciones del parque o las de la puerta del colegio.

Con ellas fue diferente, creamos un grupo compacto puede que gracias a nuestros hijos, puesto que mientras ellos jugaban nosotras arreglábamos el mundo. Sin competencias, sin comparar. Ellos se divertían y nosotras nos reíamos juntas. No nos vemos todo lo que quisiéramos, pero cuando lo hacemos nada ha cambiado entre nosotras, salvo el inexorable paso del tiempo.

De un día para otro, nuestro organizado y pacífico ecosistema se rompió. Con el curso empezado, de un viernes a un lunes el niño cambió de aula, de amigos y de profesores. El golpe resultó brutal para los dos. Dejábamos en el camino un colegio pequeño para entrar en una institución que cuenta con seis colegios, miles de alumnos y cientos de padres y madres. La incertidumbre me devoraba.

En la puerta, esperando la salida de los alumnos, me sentía observada. Probablemente fuera una apreciación personal y nada concreta. Yo no quería saber nada de nadie. No tenía otra cosa que hacer que buscar el apego, el aprecio o la

simpatía de aquellos desconocidos. Ya tenía bastante con la que tenía encima.

No es que hiciera algo por conseguirlo, pero un día de tantos durante el curso fantasma, casi tres años después de mi primera puerta de

colegio, me vi admitida en la sociedad cibernética. Una madre me había incorporado al grupo de WhatsApp de la clase.

Leí el aviso en la pantalla del teléfono: «Fulanita te ha incluido en el grupo “2.º C”». Atónita, me quedé atónita. Si podía contar con los dedos de la mano a cuántos cumpleaños había sido invitado mi príncipe. ¿Yo qué pintaba en ese grupo?

Muy pronto descubrí la utilidad del grupo y, sin acritud, decidí declararle la guerra.

No hay mayor tentación que el WhatsApp de la clase. Para no picar, mi móvil se pasaba todas las tardes silenciado.

Una es débil, lo confieso: estaba convencida de que me resultaría muy fácil sucumbir a la posibilidad de escribir a las madres (la mayoría siempre somos madres) para preguntar por los deberes. El impulso es humano y el cebo es considerable al convivir con un TDAH, al que todos los días se le olvidaba meter un libro en la mochila o, lo que es peor, que era capaz de sacarlo. Con las adaptaciones, sus profesores tenían la deferencia de guardarle los libros en la cartera, pero él alcanzó un nivel de picardía tal, que en cualquier descuido los sacaba de la mochila. No solo era consciente de sus dificultades sino que también intentaba escaquearse del esfuerzo. Todavía no tengo muy claro si esto es propio del TDAH o simplemente es que además mi príncipe era y es un tanto vago y espabilado.

Como decía, le declaré la guerra al grupo de WhatsApp. No me quedó más remedio. Mi hijo siempre será inatento y desorganizado, pero yo no soy su agenda y no voy a estar aquí toda la vida. Un día me iré y si no soy capaz de enseñarle estrategias para organizarse (a pesar de sus problemas con las funciones ejecutivas), si le soluciono la papeleta cuando no trae los libros o en cualquier otra situación, me temo que se va a convertir en una constante en su vida.

Más de una vez ha ido al colegio sin hacer los deberes. Si no los trae, yo no los busco. Me siento la madrastra del cuento, porque él sabe que muchas madres piden las cosas a través del WhatsApp. He tenido en mi smartphone la lista de deberes que había que hacer y que él no ha traído y me ha costado un imperio no echar mano del grupo. Ahora bien, con todo el dolor de mi corazón, no creo que el WhatsApp sea un

buen método para solucionar este tipo de olvidos y nunca he tirado de él, porque en mi humilde opinión es pan para hoy y hambre para mañana. No estoy dispuesta a tratar a mi hijo de manera especial, con condescendencia, porque su falta de atención, su hiperactividad, su impulsividad y su dislexia le obliguen a trabajar más ciertas estrategias. No es comparable, pero si un ciego agudiza el oído para compensar su falta de visión, estos niños tendrán que utilizar sus propios métodos para ganar la batalla a sus despistes, por llamarlo de alguna forma. Hoy en día todos los colegios cuentan con una agenda, a lo único que aspiro es a que aprenda a utilizarla y que sea capaz de asumir cierta rutina que le ayude en su vida de adulto. TDAH va a ser siempre. Como me gusta decirle: «Estos son los lápices con los que nos ha tocado colorear nuestra vida, usémoslos de la mejor manera que podamos».

Dicho esto, y como ya he apuntado antes en estas páginas, no soy muy partidaria de que atosiguen a los niños con

deberes después de haber pasado ocho horas trabajando en el colegio. De hecho, los profesores de mi hijo siempre han sabido todo lo que trabaja para mejorar sus estrategias y su lectoescritura en casa y durante los primeros cursos más o menos lo respetaron. Cuando traía deberes era porque no los había hecho en clase.

Nota del doctor Soutullo No estoy del todo de acuerdo en que no se lleven los deberes hechos. Todo depende de qué pasa si el niño no los lleva. Si el profesor le castiga, está claro que esa no es la solución. Si el profesor lo entiende y baja el pistón, entonces sí.

Yo recomiendo a los padres no enfrentarse de forma directa a los profesores de sus hijos, porque algunos reaccionarán bien y corregirán sus métodos, pero otros no darán su brazo a torcer... y literalmente pagarán con el niño la discusión con los padres. Aunque si la cosa llega a ser irrespirable, a lo mejor hay que cambiar al niño de colegio.

Crueldad intolerable El curso fantasma, segundo de segundo de Primaria, acabó.

Llevaba once días sin mi príncipe, conviviendo con el silencio, rodeada de libros, cursos online y noticias, es lo que tiene llevar el veneno de la comunicación en la sangre.

Podría dividir mi vida en dos partes: antes y después del TDAH. Si en la primera etapa devoraba novelas, en la segunda pululaba entre las hojas de miles de libros que hablaban de déficit de atención e hiperactividad y del cambio educativo y, para entonces, ya estaba estudiando qué era eso del trastorno negativista desafiante y la dislexia. Por supuesto, todos los días atendía a mi alerta del TDAH de Google.

El 5 de agosto a las 16:04 llegó el email de mis pesadillas.

Se trataba de un vídeo que mostraba a un pequeño de ocho años esposado y llorando en una escuela de Kentucky (EE. UU.). Las imágenes causaron tal estupor que terminaron convertidas en una querrela contra la oficina del alguacil del condado de Kenton.

Al ver a ese pequeño llorando, con sus escasos veinticuatro kilos y esposado desde el antebrazo, me acordé de mi príncipe y de la capacidad que tiene de sacarme de quicio cuando se deja llevar por su impulsividad o se siente frustrado porque no puede hacer las cosas como los demás.

¿Qué clase de monstruo es capaz de hacer sufrir a un niño de ese modo?

«No puedes intentar golpearme así», le decía el agente de seguridad Kevin Sumner al niño en el vídeo. «Puedes hacer lo que te pedimos o sufrir las consecuencias», le retaba mientras el pequeño se queja del dolor en los brazos.

«Siéntate en la silla como te he dicho».

Ese niño esposado tenía TDAH, estaba diagnosticado y se suponía que en el colegio eran conscientes de sus dificultades.

Mientras veía el vídeo no pude evitar novelar la situación. Es una deformación. Cuando camino, cuando voy en metro, siempre fantaseo con las historias de los transeúntes. Me encanta imaginar otras vidas, sobre todo las de los rostros más familiares, aquellos que día tras día se cruzan contigo, a la misma hora y en el mismo vagón. ¿Por qué nadie sonríe cuando viaja en metro o en autobús? Siempre la misma constante. Miradas lánguidas, tristes, cabizbajas, la mayoría fagocitadas por las pantallas del teléfono. Unas personas, navegando

en las redes; otras, aplastando caramelos de colores; algunas, seducidas por la lectura electrónica; las menos, con algún libro de papel en la mano. Me fascina salir del escenario, sonreír, sentir que soy invisible y que puedo revolotear entre todas las almas. Así sueño sus vidas. Me las imagino, las veo tan reales que en más de una ocasión me he pasado mi estación.

Con aquella terrible historia, imaginé que al pequeño le habían ordenado que se sentara y que se estuviera quieto en clase. Al no conseguirlo, en lugar de buscar la empatía, llegarían los gritos y tras ellos la pelea, la frustración y el ataque de rabia (el pequeño sacaría a su míster Hyde particular y se liaría un tremendo guirigay). Me apuesto la mano derecha que el niño se lió a patadas o a dar mandobles a diestro y siniestro sin pensar en las consecuencias, más que nada porque ya no podía.

Desgraciadamente no se trataba de un caso aislado. En cuanto vi el vídeo me acordé de un reportaje que mi amigo Pedro Simón publicó en El Mundo, «Adrián y una clase como Abu Ghraib», que arrancaba así:

Primero fue amarrado por los tobillos a las patas de la silla con cinta de embalar. Luego el maestro le ató fuertemente por las muñecas al asiento. Después le amordazó con la banda adhesiva. Y, cuando el niño aquel ya era la imagen asustada de una esfinge con los ojos muy abiertos, fue arrastrado hasta el medio del aula, frente al resto de los chicos, como el que es colocado frente a un pelotón de fusilamiento. Para que los otros se rieran de él.

Las vejaciones que sufrió el pequeño Adrián le provocaron tal regresión que volvieron los terrores y la enuresis nocturna.

Leer cosas como estas saca lo peor de mí, me revuelve las tripas, como cuando leo corrientes de especialistas que reniegan de la existencia del TDAH. Sí, lo admito, puede que haya malos diagnósticos, pero cuando es de verdad, hasta que lo asumes, hasta que lo entiendes y hasta que aprendes a cambiar tus hábitos y los de los pequeños, el día a día puede ser un infierno o un paraíso, que también son almas muy especiales. No todo es negativo.

Lo sé, un niño TDAH necesita una tribu empática, requiere mucha

paciencia de aquellos que lo educan y para eso no hay nada mejor que leer el artículo del doctor Edward M.

Hallowell titulado «¿Qué se siente al tener TDAH?». Yo

prefiero utilizar el verbo ser que tener desde el día en que un adulto desatento me explicó que ser TDAH era como ser rubio o tener los ojos azules. El doctor lo define con esta metáfora:

Es como conducir bajo la lluvia con limpiaparabrisas viejos.

Ves todo borroso, vas a toda velocidad y te desespera no ver bien. O como escuchar una emisora de radio con muchas interferencias y esforzarte para escuchar lo que están diciendo. O como tratar de construir un castillo de naipes en plena tormenta de arena. Hay que construir algo para protegerse del viento antes de pensar siquiera en coger las cartas.

En otro sentido, es como estar todo el tiempo acelerado: se te ocurre una idea e intentas llevarla a cabo; entonces, sin saber por qué, se te ocurre otra idea antes de que hayas terminado la anterior, y te pones a darle vueltas, pero claro, una tercera idea interrumpe a la segunda, y tienes que atenderla, y de pronto la gente está llamándote desorganizado, impulsivo y todo tipo de palabras despectivas, sin tener ni idea de lo que hablan. Porque estás haciendo todo lo que puedes. Pero ahí están todos esos vectores invisibles tirando de ti hacia aquí y hacia allá y haciéndote muy difícil centrarte en tu tarea. Además, estás liberando energía todo el tiempo. Tamborileas con los dedos, mueves los pies, tarareas una canción, miras aquí y allá, te estiras, haces garabatos... y los demás piensan que no estás prestando atención o que no te interesa lo que te están diciendo; pero todo lo que haces es liberar energía para ser capaz de prestar atención.

Te es más fácil prestar atención cuando estás paseando, escuchando música o en una habitación ruidosa y

abarrotada, que cuando estás quieto y rodeado de silencio.

Mientras no asumamos que esta es la esencia de la cabeza de nuestros hijos y vuestros alumnos (que los niños pasan más de ocho horas en el colegio y los profesores tienen mucho que aprender también) no podremos avanzar.

Vosotros decidisteis ser maestros, estos niños no decidieron ir a la escuela, vuestra labor es enseñar a los niños difíciles.

Es responsabilidad de los maestros mantener una formación continua para no quedar obsoletos. Si a las interferencias respondemos con ataques y no digamos con vejaciones como las que saltan a menudo a los medios, estos niños están destinados al fracaso. Por mi parte, me niego que así sea y lucharé contra los elementos para conseguir visibilidad y que al mismo tiempo cuenten con las ayudas necesarias. Espero que el peso de la ley caiga sobre indeseables como el agente de seguridad Kevin Sumner.

Nota del doctor Soutullo Fulgencio Madrid, anterior presidente de FEADAH, la Federación Española de Familiares de Niños con TDAH, me dijo una vez: «Es que a veces parece como empujar un coche con las ruedas cuadradas».

La metáfora de la radio que hace el doctor Hallowell y que cita Milagros sirve para explicar una realidad científica. La dopamina, el principal neurotransmisor implicado en el TDAH, lo que hace cuando está activa es aumentar el contraste entre ruido y señal, como sintonizar mejor la radio, o meter más contraste en una imagen. En TDAH hay menor nivel de dopamina y la medicación lo sube, igual que la motivación o el interés por lo que estudio. El efecto de la noradrenalina, otro neurotransmisor implicado en TDAH, es aumentar el volumen de la señal... A veces, si una emisora no se puede sintonizar bien, si subimos el volumen, oímos mejor la señal.

Carta al ministro En algún libro leí que la emoción más antigua y más intensa de la humanidad es el miedo, y que el más antiguo y más intenso de los miedos es el miedo a lo desconocido. Grabé esta frase a fuego en mi memoria, porque dialogaba con mi yo desconocido. Ya lo he dicho, asumo que no me gustan las peleas, que soy una cobarde, que me achanto con las discusiones, pero si veo una sinrazón o si tengo que luchar por alguna causa que aunque perdida considere que es justa agarro el pendón y me coloco en la cabeza de la batalla. Así soy yo, un mar de contradicciones. Desde que asumí que el TDAH era un trastorno invisible me sumé a la batalla de hacer visible lo invisible. Por eso empecé a escribir un blog, el germen de este libro. Cada vez que redactaba una entrada me llegaban cientos de correos y muchos comentarios. Así me di cuenta de la gran desinformación y la

desesperación que sufren muchos padres y madres de TDAH. Me escribían llorando, sin saber cómo actuar frente a los comportamientos disruptivos de sus hijos.

Para entonces yo ya tenía una carpeta con información básica que había recopilado a través de todas mis lecturas.

Cuando me carteaba con algún padre o alguna madre atormentado por el TDAH solo podía escucharlos, reenviarles el material que guardaba y recomendarles que buscaran ayuda de un especialista o de una asociación, que están repartidas por toda España, yo las tenía agrupadas en un documento de Word. ¡Cuántas veces habré reenviado ese Word! La labor de las asociaciones, cuando están bien organizadas, es impagable.

Otra de mis batallas fue la educación. En junio de 2015, José Ignacio Wert abandonaba el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para irse de embajador a la OCDE.

Mariano Rajoy cerró la minicrisis de su gabinete con el ascenso del secretario de Estado para la Unión Europea, Íñigo Méndez de Vigo, a titular de Educación. Y a mí no se me ocurrió otra cosa que escribirle una carta a través de mi blog con la firme intención de que llegara a sus manos.

Excelentísimo Sr. Don Íñigo Méndez de Vigo, ministro de Educación, Cultura y Deporte: Me permito la osadía de escribirle esta carta, con el debido respeto, para transmitirle el cansancio, la hartura y la desesperación a la que hemos llegado los padres de los niños del siglo XXI, sobre todo aquellos, como yo, que tienen un niño con TDAH, necesidades especiales o altas capacidades.

Acaba de heredar un ministerio incendiado, con infinitos frentes abiertos y que presumiblemente no va a dirigir más de seis meses. Una herencia que, a priori, suena fatal. ¿Qué se puede hacer en tan poco tiempo? Según sus propias palabras, «los goles se meten también en tiempo de descuento». ¡Ojalá usted metiera muchos! Con el corazón en la mano le confesaré que el campo es demasiado grande y va a tener que correr mucho. Hay que estar muy en forma.

A pesar de ser periodista especializada en cultura me voy a centrar en lo que de verdad me importa: la educación. Me consta que nada más

comenzar su mandato se reunió con

los consejeros de las CC. AA. Me consta también que José Iribas, exconsejero de Educación de la Comunidad Foral de Navarra, durante su encuentro hizo hincapié y le recordó que no se olvidara de los alumnos con TDAH, por primera vez contemplados en una ley básica de educación, y de los alumnos con necesidades educativas especiales (allí cuentan con su propia normativa). ¿Por qué se lo dijo? Pues porque fue él quien con su tesón consiguió un artículo específico para que estos niños tuvieran visibilidad. Hoy por hoy, es lo único que me interesa de la LOMCE.

Hastío. Eso es lo que han conseguido los políticos en un país que ha tenido siete leyes de Educación desde 1970, momento en el que entró en vigor la Ley General de Educación, con Franco, y que estuvo vigente durante los primeros años de la Democracia. Desde entonces se han sucedido diferentes leyes (dos con UCD y cuatro con el PSOE hasta llegar a la Ley Wert, que es la primera del Partido Popular, ya que en 2002 Aznar promulgó la Ley Orgánica de Calidad de la Educación que nunca llegó a aplicarse por la llegada a la presidencia del Gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero en 2004). Como ve, no hay nada peor que un periodista documentándose. Llevo seis años leyendo, investigando, comparando y buceando entre los diferentes cambios educativos que está pidiendo este país a gritos.

Excelentísimo Señor, ¿usted cree que es de recibo que tengamos una educación decimonónica en el siglo XXI? La vida ha cambiado, internet y las nuevas tecnologías están revolucionando la sociedad a un velocidad de vértigo. Si le dicen a mi madre, con setenta y cinco años, que iba a hablar con sus nietos por una pantalla como si estuvieran con ella, seguro que no nos habría creído. Usted es mayor que yo, ¿se acuerda de Los Supersónicos? ¿Cuántos de aquellos inventos son hoy realidad? Pues nada; nosotros,

respecto a la educación, a lo nuestro: a pesar de los cambios seguimos sentándolos en pupitres, obligando a los niños a memorizar conceptos abstractos y tratándolos a todos por igual, el concepto de equidad no existe. Así nos va.

Dice un proverbio africano que para educar hace falta la tribu entera. En este país la tribu está peleada, cada uno tira de la goma hacia su

rincón y el resultado es que cada vez que se publica el informe Pisa somos el hazmerreír de Europa.

Los políticos se tiran las piedras unos a otros: que si la culpa es vuestra, que vosotros lleváis más años gobernando, que si vuestras leyes son un fracaso; el caso es lanzar reproches sin ningún tipo de autocrítica.

Los padres, por nuestra parte, comparando (que si mi hijo lee con cuatro años...) y presumiendo de la calidad del colegio al que van nuestros retoños: cuanto más les aprietan, parece que mejor es el colegio. Más estrés para los niños.

Los profesores, con la queja en la boca: que si no se les valora lo suficiente, que si tienen mucho trabajo o que si hay muchos niños en clase. Voy a soltar una barbaridad, que como yo piensa mucha gente: en EGB éramos cuarenta niños en clase, en la mía en concreto además con una niña con síndrome de Down y los niños problemáticos de turno sumados a los de altas capacidades (en mi familia hay varios y no soy yo). Hoy con esos cuarenta haríamos dos líneas. No digo más.

Excelentísimo Señor, usted ha declarado que en este tiempo de prórroga que le han otorgado puede «poner las primeras piedras para un gran pacto educativo». Desde mi humilde

opinión, para eso tienen que empezar por dejar la política a un lado, dejar de dar importancia a lo que no la tiene (que si Religión puntúa o no, que si la Educación para la Ciudadanía es o no válida, que si el catalán, el euskera, el inglés; se me ocurren mil idioteces por las que se están peleando los políticos de diferentes partidos y me entra un agua de Levante...).

Que no, que ese no es el camino. Hay que ir a la esencia. El camino es escuchar a los profesionales. Si a usted le duele un dedo, ¿a quién escucha, al médico o al político de turno?

Señores, a nosotros nos duele la educación y para curarla deberían prestar atención a los especialistas. ¿Por qué no atienden a esas voces que se desgañitan gritando «así no»?

Cesar Bona, Óscar González, José Antonio Marina, se me ocurren muchos. Estoy segura de que sabe de quiénes hablo.

¿Qué le parece si se preocupan por despertar la curiosidad y las ganas de aprender en los niños? En este país le hemos otorgado el Príncipe de Asturias a Howard Gardner por su teoría de las Inteligencias Múltiples, pero seguimos dando prioridad a la inteligencia lógico-matemática y a la lingüística. ¿Y el resto? ¿Dónde han quedado la musical, la cinético-corporal, la espacial, la interpersonal, intrapersonal y la relación con la naturaleza?

¿Qué le parece si en lugar de estar preocupados por si los niños superan o no los objetivos, se ocupan de inculcarles las ganas de aprender, les despiertan la curiosidad y les enseñan el camino del saber? ¡Ah, y se me olvidaba! Lo importante es hacer un examen de reválida a niños de siete y ocho años... algo que solo sirve para provocar competitividad entre los colegios y para que los padres miremos las listas de los resultados y nos demos de tortas

para que nuestros hijos estudien en los que hayan obtenido mejores notas. Mientras, los niños aprenden de memoria para soltar como loros algo en un examen.

¿Y les parece que el nivel de abandono escolar es muy alto?

Pues a mí, con un historial así, me parece incluso un éxito que no haya más niños y adolescentes rebotados, hartos y con ganas de tirar todo por la borda.

Si lo llevo al terreno personal, le puedo poner un ejemplo. Mi príncipe es desatento, es disléxico, ni escribe ni lee bien; es más, ha repetido segundo de Primaria (confieso que no está preparado para cursar el tercero de Primaria de su LOMCE) y se pierde con facilidad cuando en clase explican las cosas.

Ahora bien, cuando algo le interesa es obsesivo, roza la brillantez.

Excelentísimo Señor, ya llevamos cuarenta años de democracia. ¿A qué esperan para hacer un pacto y de una vez por todas conseguir una ley de consenso redactada por los que saben qué hay que hacer para despertar en nuestros hijos las ganas de aprender?

Si ha llegado hasta aquí, gracias por su tiempo.

Se despide atentamente,

(Periodista de vocación y madre).

Nunca supe si la carta llegó a sus manos, pero no pierdo la esperanza y cada vez que hay cambio de titular la reenvío

de nuevo al Ministerio.

La terrible vuelta al cole El verano se apagaba. Yo no quería que empezara el colegio. Los anuncios de la televisión me ponían la carne de gallina, tanto niño feliz saltando por el campo me parecía una estúpida metáfora, como si en clase les dejaran moverse libremente. Me producía urticaria ver las telas de tergal de los uniformes colgadas de las perchas en los centros comerciales y me dolían los pies al pensar que en unos días la libertad de las chanclas sería sustituida por los zapatones de colegial. Soy madre y ahora no me gusta nada la vuelta al cole.

Nunca me había sentido así. Recuerdo el mes de septiembre como el momento del reencuentro con los amigos, las sorpresas, los cambios de los chicos, el olor de las libretas, la ilusión por forrar los libros. Tras aquellos veranos interminables inexorablemente llegaba septiembre, y con él, la ilusión del nuevo curso.

El primer día del mes en el que nace el otoño fui al colegio para llevar la solicitud de ayuda para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo y, como soy tan blanda, salí llorando. Al cruzar el umbral se apoderó de mí una tristeza enorme, un mal rollo que al final terminó por transformarse en un torrente de lágrimas. ¡Qué le vamos a hacer! Me aterraba la idea del nuevo curso.

Mi príncipe había pasado todo el mes de julio trabajando, sin vacaciones, por la mañana de campamento y por las tardes con su pedagoga o su psicóloga, según el día. Además,

cuando no tenía nada que hacer seguíamos con el ritmo de lectura, escritura, etcétera. Así que sus vacaciones se restringieron a las de cualquier trabajador español: el mes de agosto.

Los quince primeros días estuvo con su padre; por supuesto no hizo nada de nada, salvo disfrutar con él, que ya era suficiente. Decidí que

la última quincena del mes sería para nosotros y como la cosa no estaba para hacer excesos nos fuimos a Navarra, al pueblo de mi madre, Betelu, una preciosa villa ubicada en el valle de Araitz donde no me llegaba ni la conexión del móvil, lo cual es un ejercicio de desintoxicación increíble que recomiendo a todo el mundo.

No estábamos para abundancias, pero no dejamos de ser unos privilegiados, tener un pueblo donde volver en vacaciones es un lujo en el siglo XXI. Salir por la mañana rodeado de amigos, con el hambre como único reloj, es una prerrogativa impagable. Aquellos días fueron su primera cita con la libertad.

Estoy segura de que cuando crezca compartiremos recuerdos de aquellos veranos en las montañas: los recados matutinos a la tienda, bajar a la huerta a por tomates para comer, los baños en el río, los juegos con los primos sin vigilancia, volver a casa acompañado por el crepúsculo y después de cenar por las campanas de la vieja iglesia, las grandes aventuras en el bosque y, por qué no, las excursiones, el turismo y nuestros paseos por el monte.

Espero que esos ratos se queden grabados en un rincón de su memoria y desearía que fueran eternos. Pensando en ellos, un día antes de empezar el colegio la nostalgia me embargaba. En veinticuatro horas, mi príncipe cambiaría la libertad por la rutina escolar y el encorsetamiento. Nunca he podido evitarlo, repito que desde que soy madre no me gusta la vuelta al cole. Después de verle a su aire, como un

cachorro salvaje, con esa cara de felicidad permanente, no quería pensar en sus jornadas interminables, en las presiones de la reválida de tercero de Primaria ni en nada que se le pareciera. Al fin y al cabo, qué es la infancia sino aquellas pequeñas cosas que cantaba Serrat.

Siendo niños, medimos el tiempo por años académicos. El día en que te conviertes en madre o padre, el calendario más auténtico es tu hijo. En él tomas conciencia de la transformación y con él reconoces los síntomas del deterioro. Los centímetros que ellos ganan menguan en tu cuerpo. Por diferentes razones, aquel año que arrancaba resultaba crítico para nosotros. Yo estaba a un paso de acabar la prestación de desempleo, lo que suponía tirar de una hucha que ya había enflaquecido de manera considerable, y mi príncipe se enfrentaba a un

nuevo curso, con nuevos compañeros, nuevos tutores y nuevos conceptos. Algo así como la prueba de fuego en la que empezaríamos a recolectar los frutos sembrados durante nuestro año fantasma.

Según mis cálculos, económicamente no llegábamos a final de curso. Yo continuaba en búsqueda activa de empleo.

Aquel año trabajé dos meses como coordinadora de invitados para un programa de televisión y colaboré con varias publicaciones, había vuelto a firmar en El Mundo, pequeños pasos que me ayudaban a no perder el horizonte.

Desgraciadamente, de las colaboraciones no podía vivir, no obstante eran de gran ayuda y un empujón para mi autoestima. A medida que pasaba el tiempo mi futuro profesional se complicaba, pero a pesar de los miedos y de los sobresaltos nocturnos algo dentro de mí me decía que no desistiera, que mi oportunidad llegaría cuando menos lo esperara.

Aquel invierno desenfocué del todo, me abandoné. Por invertir todo en el niño, no dejé nada para mí. Hacía tiempo que había dejado de ir al gimnasio, dejé el yoga, no encontraba ni un minuto para la meditación, siempre aparecía una excusa. Dejé de correr, dejé de ir al campo a desintoxicarme, dejé de abrazar árboles. Sí, abrazo árboles para sentirme mejor. Ahora parece que está de moda, yo lo llevo haciendo de manera irracional tantos años que ya ni me acuerdo de por qué empecé. Puede que sea la sangre de mi abuelo, que era guarda forestal en Navarra, la falta vital de abrazos o simplemente puro instinto. El caso es que me relaja.

Aquel invierno, como decía, toqué fondo. Deserté como mujer mientras la madre que habitaba en mí sobrevivía aferrada al trapío y a la bravura. No hallaba ni un instante para quererme. Lo más grave es que era absolutamente consciente de dónde estaba y me daba igual. Aposté todo al niño.

Los problemas de mi príncipe se convirtieron en mi mayor coartada, una excusa para vivir sin ocuparme de los míos.

Dependía de su dependencia. He vivido toda la vida entregándome a los problemas de los demás, convirtiéndolos en propios, tanto que no me parecía nada extraño volcarme de aquella manera. Ahora sé que

ese es el camino del abandono más absoluto. Igual que la naturaleza mantiene el equilibrio entre los cuatro elementos, nosotros no debemos perder la armonía, la proporción y el contrapeso entre lo que verdaderamente somos y lo que mostramos.

El primer trimestre pasó en un suspiro, para cuando me quise dar cuenta ya estaba sacando los adornos de Navidad del trastero. No me dio tiempo a nada. Ya estaba acostumbrada. Mi pequeño TDAH tiene la costumbre de dar

la nota cada principio de curso. En su colegio mezclan a todas las clases cada dos años, al finalizar los ciclos meten a todos los niños en un bombo y los recolocan de nuevo.

Tienen la deferencia de preguntarles con qué dos niños y con qué dos niñas les gustaría compartir aula y más o menos, en la medida de lo posible, respetan esos amigos cercanos. Los cursos impares en mi casa son lo peor.

Mi príncipe tenía amigos, sí pero nunca ha tenido un mejor amigo. Siempre me preguntaba lo mismo.

—Mamá, ¿cuándo voy a tener un mejor amigo que yo también sea su mejor amigo?

Cada día le contestaba lo mismo:

—Tu mejor amigo está por llegar y cuando llegue tu corazón lo sabrá.

—Y añadía para mis adentros: «Siempre y cuando seas capaz de sacar lo mejor de ti, lo que yo sé que tienes ahí dentro y que escondes por miedo».

Por razones obvias, esto último me lo guardaba para mí, todavía me lo guardo. El día que sea capaz de compartir su corazón, el día que controle sus emociones, el día que desnude su verdadero yo, ese día sus compañeros van a flipar. Estoy segura. Mientras tanto es moldeable como la plastilina, es capaz de cualquier cosa para sentirse admitido en el grupo. No me gusta nada y lo único que puedo hacer es darle las herramientas suficientes para que en el futuro sea capaz de decir que no. El problema surge cuando te das cuenta de que, como adulto, tampoco manejas esas estrategias. ¿Qué haces cuando eres consciente de que, por no molestar, no eres capaz de decir que no a

nada ni a nadie; que por no ofender, das y nunca pides lo que necesitas; que no piensas en ti y que pones a todo el mundo por delante, sobre todo a tu hijo? Si se educa con el

ejemplo, mi príncipe se estaba convirtiendo en una pequeña réplica de su madre.

Aquel curso, respetaron sus deseos y le mantuvieron en clase con David, su mejor amigo. «Yo soy su tercer mejor amigo, pero David para mí es el primero», me explicaba.

Además de David, se topó con un grupo de fanáticos del fútbol, los mejores de todo tercero y puede que mejores que muchos de los mayores; la mayoría venía de la Fede, como ellos llaman a la Federación de Fútbol de Las Rozas. Empezó a jugar en el recreo con ellos y, aunque decían que era un manta, para mi pesar, los brotes verdes de la socialización que habían llegado a través del fútbol aquel curso se consolidaron. Por lo menos no se sentía apartado. Hasta llegar a eso, pasamos un primer trimestre como casi todos, con broncas, mal comportamiento, protestas a la hora de trabajar, contestaciones a los profesores, etcétera.

Las clases en el colegio se desarrollan en equipo, las aulas están ordenadas de cuatro en cuatro y cada grupo se divide en Speaker, Material, Whisper y Coordinator. Los alumnos cambian de puesto cada semana, de forma que todos pasan de vocal del grupo, a responsable del comportamiento, encargado del material y coordinador. Trabajan en conjunto, un método estupendo para que interioricen la importancia del equipo y la colaboración, pero complicado cuando posees ciertas discapacidades.

En todas sus ponencias, el doctor Russell A. Barkley, profesor en el Departamento de Psiquiatría y Pediatría de la Universidad de Carolina del Sur, uno de los mayores expertos en TDAH y en los problemas relacionados con este

trastorno en la infancia, sostiene que el TDAH no es el resultado de padres malos (no sé cuantas veces lo he repetido ya). Recuerda que no se podrán hacer cambios si los maestros no conocen el trastorno y su base biológica:

«Debemos aceptar su discapacidad y darles una igualdad de

oportunidades. El que un niño tenga éxito o no depende de muchos factores, no solo del TDAH, al que lo padece debemos darle la ayuda necesaria para que alcance el éxito». Barkley defiende cinco puntos básicos para ayudar a estos niños y niñas. Debido a su falta de retención mental, recomienda a los maestros crear a su alrededor listas, tarjetas y signos; para su déficit en la gestión del tiempo, apuesta por poner un reloj en su mesa y dividir las clases en etapas; para su incapacidad de prever las cosas sugiere que a los TDAH se les desglose en diferentes momentos el trabajo de la lectura y de los apuntes; para terminar, destaca la importancia de aprender técnicas de modificación de la conducta.

En países como EE. UU. o Canadá el TDAH está bastante normalizado, desde hace muchísimo tiempo cuentan con los protocolos adecuados que los han llevado a alcanzar grandes cotas de éxito con estos niños y niñas. En cada colegio cuentan con un profesor o profesora experto en TDAH responsable de todos los niños con TDAH que es el que recomienda a los profesores qué deben hacer en el aula. Eso es un equivalente a los profesores terapeutas (PT) que tenemos aquí. Durante las dos primeras semanas de curso se centran en el comportamiento más que en la materia que se va a dar, de manera que los maestros establecen un vínculo con los alumnos. No les dan tanto trabajo, los pupitres se encuentran mirando al profesor y el TDAH siempre se sienta cerca del tutor. Enfocan el rendimiento en clase, no en casa. Allí los deberes no tienen ningún valor en Primaria, algo más en Secundaria. A los TDAH les dan mayor libertad de movimientos, ejercicio

físico, más descansos y más clases interactivas. Son conscientes de que cuanto más se puedan mover, mejor aprenderán. Saben de la importancia de mantener un contacto físico y visual para llamar su atención y entienden que el castigo no funciona si no existe una compensación disponible por algo positivo.

¡Menudo mundo ideal acabo de colorear! Sobre todo porque aquí no todos los colegios están dispuestos a establecer estos protocolos. Dirán que sí, pero al final todo depende de la burocracia y de las personas que conviven día a día con nuestros hijos. Como en la vida, hay de todo. Mi experiencia en un colegio muy involucrado con la atención a la diversidad me lleva a denunciar que siempre hay alguien que se sale del tiesto, como también que te encuentras maestros con los que

te gustaría que tu retoño viajara toda la Primaria por su compromiso, por su entrega y por su dedicación, maestros a los que estarás eternamente agradecida por su apoyo.

Mi príncipe, lamentablemente, en clase puede ser una fuente de conflictos. Entiendo que trabajar en equipo con una rémora como él resulta complicado para los compañeros. Educamos a nuestros hijos en la competitividad, para que sean los mejores en todo, pero el mejor solo es uno y detrás de ese forzosamente avanza una lista en la que siempre hay un último, un penúltimo, un antepenúltimo. Cuando tu hijo día tras día es el zaguero en todo, cuando sus compañeros no quieren sentarse con él porque les retrasa o cuando le aprietan para que trabaje y a él no le da la gana o se dispersa por falta de interés, esas batallas terminan reflejándose en su autoestima. Es más fácil aferrarse a «no puedo hacerlo», «soy tonto» y «nadie me quiere» que intentar esforzarse. Por supuesto que no es

tonto, pero es su realidad deformada, su particular callejón del gato.

Normalmente, en el colegio los TDAH destacan en asignaturas creativas como la música o el dibujo, muchos de ellos son grandes deportistas como Michael Phelps, Michael Jordan o Simone Biles. Siempre encuentran algo en lo que despuntar. Mi hijo, como niño, no despunta en nada.

Me explico. No sobresale en nada de lo que estamos acostumbrados a ver en los niños de su edad. Sus puntos fuertes son el lenguaje oral y la inteligencia interpersonal, tiene una habilidad pasmosa para detectar los problemas de los demás; los suyos no, pero los sentimientos de los demás no se le escapan. Todavía no tengo muy claro si es hipersensible o una persona altamente sensible, que no es, para nada, lo mismo. En ambos casos deben tener una buena educación emocional para que no confundan las cosas puesto que sienten todo, lo bueno y lo malo, con más fuerza.

Recuerdo unas fiestas de Las Rozas, fuimos juntos a un concierto de Revólver y a medianoche, cuando regresábamos a casa, me espetó sin venir a cuento:

—Mamá, esa niña que está sentada en el banco lleva ahí toda la tarde, está triste, ha llorado y todavía tiene ganas de llorar. Pregúntale qué

le pasa.

Yo no sabía dónde meterme. Efectivamente, en el banco había una adolescente de melena eterna y mirada perdida.

La observé de reojo y le pregunté al niño:

—¿No te habrás equivocado?

—No, mamá, esa niña estaba sentada ahí cuando hemos llegado a las nueve y sigue en el mismo sitio.

No supe ni qué decir, ni cómo reaccionar. El niño insistía en que hablara con ella y yo, alucinada, me negué. ¿Y si el tenía razón? No fui capaz de hacer nada y ahora sé que debería haberle hecho caso. Tiré de él, directa al coche, repitiendo en mi cabeza la conversación que acabábamos de tener.

Lo dicho, hoy por hoy puede que sus fortalezas no le valgan para nada, puesto que ni siquiera es capaz de reconocerlas, pero si las trabaja y si es capaz de aprender a gestionar sus propias emociones y sus sentimientos, seguro que se convertirán en algo muy valioso en su vida de adulto.

«Una de las cosas más difíciles es amar y aceptar a nuestros hijos por lo que son». Eso no lo digo yo, lo dice Óscar González, director de la Escuela de Padres con Talento y autor de un blog que lleva su mismo nombre y cuya lectura resulta más que aconsejable. Mi hijo no es el Niño Jesús de Praga, soy absolutamente consciente de sus virtudes y de sus defectos. De hecho, tengo la costumbre de procurar pensar en los demás, muchas veces me pregunto cómo hubiera reaccionado yo en la escuela frente a un niño como el mío. Mi amiga Ana León siempre me recuerda que en EGB yo era una repipi y si alguien pretendía copiarse en un examen invariablemente contestaba lo mismo: «¡Haber estudiado!». Personalmente no me acuerdo de nada, pero si ella lo cuenta es una verdad evidente que no necesita demostración. Prometo que cambié.

Aquel año le dio por decir que nadie le quería porque era el tonto de la clase. Venía a casa llorando un día sí y otro también. Todo era nuevo y requería mayor esfuerzo, ya no estaba repitiendo. Le echaba la culpa de sus penas a los demás cuando él también era, en cierto

modo, responsable.

Los niños, a medida que crecen, van siendo más exigentes y no aguantan las salidas de tono ni las faltas de respeto y, por supuesto, no están dispuestos a ser condescendientes con quien no es capaz de respetar las normas. Y cada uno tenía sus razones. Es cierto que sus dificultades a la hora de trabajar no le convertían en el más popular, pero él tampoco hacía nada por mostrar su mejor faceta. Todos los días salía del colegio llorando. Yo tenía miedo de que se cerrara en banda y que se acostumbrara a no compartir sus problemas, así que decidí trasladar el conflicto al colegio.

Le confesé mis desvelos a Lidia, la profesora de Sociales y Lengua, ni siquiera recuerdo si era su tutora, solo recuerdo el cariño y la paciencia con que trataba a mí príncipe. No ha olvidado nada de lo que aprendió con ella, las comunidades autónomas, las provincias y sus capitales; tres años después, todavía es capaz de colocar todas en un mapa ciego. Es alucinante lo que se consigue creando vínculo con los niños. Me desahugué con ella y me tranquilizó.

—No te preocupes, ya me encargo yo de parar esto. Déjalo en mis manos.

Salí del colegio serena, la sentía convencida, todo lo convencida que estás cuando sabes perfectamente los pasos que tienes que dar. Pasó la semana y aquel viernes mi príncipe salió del colegio con una carpeta llena de notas.

Desde la puerta, Lidia me guiñó un ojo y me dijo:

—Pregúntale, que te cuente qué hemos hecho esta tarde.

El niño se aferraba a la carpeta como si le fuera la vida en ello.

—¿Qué ha pasado? — le pregunté.

—En el coche, mamá, en el coche te lo digo.

Siempre me dice lo mismo. Nunca cuenta nada de lo que le ha pasado en el colegio hasta llegar al coche. Creo que tiene la sensación de que todo el mundo está pendiente de él y que le van a escuchar todos sus secretos. Puede que la culpa de que se sienta seguro en el coche sea

mía, porque desde que empezó el colegio, cada día, sin dejar uno, ambos nos hacemos la misma pregunta, «¿cuáles han sido tu rosa y tu espina de hoy?», «¿qué ha sido lo mejor y lo peor del día?». Siempre empiezo preguntando yo. Cuando ya ha confesado, él me mira, sonrío y espera mi rosa y mi espina del día. Yo le contesto lo que puedo, no deja de ser un niño y no está preparado para escuchar mis espinas. Con el tiempo tuve que introducir una pregunta más, «¿cuántos goles has marcado hoy?». Llegó a obsesionarse tanto que lo mejor del día eran los goles que marcaba y así no había manera de compartir nada. Tuvo la paciencia de sumar todos los goles que marcó aquel curso.

Ese viernes entró en el coche pletórico y antes de arrancar me dio la carpeta.

—Mira lo que hay. Lidia les ha dicho a todos los niños de la clase que escriban en un papel qué es lo que más les gusta de mí.

Yo no daba crédito. ¡Menuda idea la de Lidia! El niño sacaba las notas de la carpeta, me las iba enseñando y las leía con todo el esfuerzo del mundo.

—Mira lo que dicen: «Lo que me gusta de él es que es muy buen defensa, que comparte mucho, es muy guapo, me ayuda, es mi amigo y juega conmigo», «lo que me gusta es que deja jugar a la gente, es simpático, sabe mucho inglés y español, me deja sus juguetes y es muy guapo», «lo que me gusta de él es que saca muchos balones fuera y tiene muchos legos», «lo que me gusta de él es que sabe mucho

inglés, siempre hace lo que le dicen los profes y a última hora, cuando tiene natación, su madre siempre está en la puerta».

¡Cuántas cosas deberíamos aprender de los niños! Casi tres años después todavía tiene guardadas todas las notas como si fueran el mayor de sus tesoros.

De todas las colaboraciones que hice para El Mundo aquel año, la que más repercusión tuvo fue una doble página en el suplemento Zen donde contaba mi día a día con el TDAH.

Tuve tantas visitas en el blog que estuvo a punto de bloquearse. Tenía pagado un servidor para cinco mil visitas y el día que se publicó la historia llevaba cinco mil doce a las once de la noche. Estaba a punto

de acostarme cuando recibí un whatsapp de Francis, el padrino de mi hijo, responsable de que mi blog siga vivo y bien posicionado y el que me ayudó con esta aventura cibernética. Sin él nunca hubiera sido capaz de empezar.

«Felicidades. Llevas más de cinco mil visitas. Que sea lo que Dios quiera, yo me voy a dormir. Mañana vemos si se ha bloqueado».

«Yo también, mañana será otro día», le contesté.

Nunca imaginé que ahí, al otro lado de mi ventana cibernética, pudiera toparme con tantas y tantas familias desesperadas, tantos padres y madres que lo único que pretenden es que sus hijos sean felices en el colegio, que les entiendan o, simplemente, que tengan paciencia con ellos porque no siguen el ritmo que marca la educación en este país, ¡la gran frase «es que no llega a los objetivos»!

Me sentí desbordada.

De las miles de dudas y preocupaciones que me transmitieron los padres gracias a la visibilidad que me otorgó mi reportaje en El Mundo, las que más me llamaban la atención eran las relacionadas con el comportamiento de los niños y adolescentes con TDAH. Compartían historias tremendas que no sabían cómo enfocar. Adolescentes que no controlaban sus reacciones y que eran capaces de sacar de quicio a toda la familia, cuando no de agredir a sus padres. Entre líneas podía intuir su sufrimiento y se despertaban mis miedos. ¿Y si me toca a mí? ¿Y si...? Otra vez los incómodos «¿y si...?».

A mi hijo le había diagnosticado el trastorno negativista desafiante, uno de los problemas más habituales de los niños con TDAH.

—Rehúsan, con más frecuencia que otros chicos, a seguir instrucciones de padres y maestros, pueden tener crisis emocionales cuando les indican que hagan algo que encuentran difícil o que les resulta un reto. Los niños y niñas con TDAH tienden a volverse desafiante en situaciones particulares — me explicaba el doctor Soutullo. Estas situaciones van desde no querer hacer los deberes hasta irse a dormir, pasando por interrumpir un juego, sentarse o cenar —. Para ellos son difíciles de tolerar debido a que les cuesta prestar atención, tolerar una situación aburrida, controlar sus impulsos, la transición de una actividad divertida a otra menos divertida y además no pueden

controlar su nivel de actividad.

Leyendo tantas cartas, me di cuenta de que si las cosas me parecían difíciles, todavía se podían complicar más, con estos niños nunca se sabe cómo van a evolucionar, siempre es necesaria ayuda profesional. Muchos TDAH presentan

trastornos de comportamiento que los médicos dividen en tres tipos.

Trastorno negativista desafiante (TND o ODD por sus siglas en inglés): el niño tiene un patrón de conducta no-cooperativa, desafiante, hostil e irritable con cualquier figura de autoridad. El ODD ocurre en alrededor del 50 % de los chicos con TDAH del tipo combinado y en 25 % de los chicos con TDAH del tipo inatento.

Trastorno de conducta (CD, por sus siglas en inglés): el niño tiene un patrón de comportamiento agresivo, perturbador, deshonesto (frecuentemente miente y roba) y de romper las reglas. Alrededor de uno de cada cuatro niños con TDAH del tipo combinado también tiene el trastorno de conducta.

Trastorno de disregulación disruptiva del humor de ánimo (DMDD, por sus siglas en inglés): el niño está casi siempre irritable. Tiene estallidos de mal humor frecuentes y severos que parecen completamente fuera de proporción con la situación. En este caso se suele diagnosticar primero el DMDD y después el TDAH.

Los que conviven con un adolescente así sabrán de lo que hablo. En mi caso, a las puertas de la adolescencia, solo espero que las cosas no se nos compliquen más. No me cansaré de repetir que la familia de un TDAH necesita ayuda, entrenamiento y, sobre todo, no escuchar esas voces que siempre echan la culpa a los padres por consentir al niño. Como dice Soutullo: «Hay gente que siempre achaca los síntomas del niño a la educación de los padres. El problema no es ese. Los padres prueban de todo, a castigarlos, a recompensarlos, etcétera. Es algo biológico,

está fuera de su control, hay que ayudarles. Es como castigar a un niño epiléptico por tener una crisis. Como es un problema psiquiátrico, la gente intenta decir que no es real, pero el afectado es el cerebro, un órgano como otro cualquiera», me decía el doctor.

Atendiendo al presente, en casa vivíamos una temporada de paz. Los resultados de la primera evaluación le habían otorgado a mi príncipe un valioso empuje y ganas de seguir luchando. Teníamos nuestros rifirrafes, pero sentía sus ganas de plantar batalla.

El nuevo año llegó con cambios, su tutora estaba de baja y tenía una nueva que permaneció con ellos hasta final de curso. Confieso que cuando me llegó la circular del colegio lloré, me agobié pensando en la pereza que me daba empezar de nuevo la batalla: conocerla, que me conozca, que conozca al niño, que sepa cómo funciona, etcétera. Tras el disgusto, llegó la paz y, con ella, cierto pasotismo que no sé si fue muy recomendable.

Las cosas nos eran como antes. Mi príncipe estaba más libre, nadie le controlaba la mochila por la tarde y aquella maravillosa frase de su tutora — «Tenemos que estar en el mismo camino, tenemos que hablar todos los días al salir de clase» — ya no era una realidad. Me tranquilizaba saber que seguía con profesores de apoyo y ya veríamos qué pasaba en la siguiente evaluación. Mientras, yo seguía juestudiando con él, es decir, estudiando a través del juego.

Nota del doctor Soutullo Milagros se ha referido, al principio de este capítulo, a las obligaciones rutinarias del niño: psicólogos, psiquiatra; también se podrían añadir clases particulares, apoyo, medicación... Todo esto supone una inversión, además del gasto asociado a trasladarle a todas estas actividades (si le lleva la madre es que no está trabajando...), además de las pérdidas de tiempo y energía gastados buscando cosas, volviendo a casa por material, deberes olvidados, etc. El impacto del TDAH va mucho más allá del aspecto académico y de las dificultades del manejo de la conducta en casa o fuera de casa.

Muchos estudios recientes indican que un niño con TDAH

causa un gran impacto económico en su familia, impacto que se deja sentir también en la sociedad. Por eso, no estamos ahorrando nada dejando a nuestros niños con TDAH sin diagnosticar y sin tratar. Los niños con TDAH

tienen frecuencias más altas de lesiones no intencionadas (accidentes domésticos, de bicicleta, cortes, caídas, intoxicaciones o envenenamientos) y mayores tasas de visitas a urgencias. Y este

aumento de la accidentalidad se reduce usando medicación, como hemos encontrado en un reciente metanálisis (o, lo que es lo mismo, un estudio resumen de otros muchos estudios).

En un estudio en España, del que soy coautor con el doctor Quintero, se hallaba que el coste medio anual que genera un niño con TDAH (en precios de 2012) era de 5.733 euros.

De ellos, el 22 % del coste total se dedicaba a apoyo psicológico y académico, y 15,5 % a medicación. En el caso de pacientes que no responden bien al tratamiento, que generalmente necesitan más tratamientos, más apoyo

académico y más terapia psicológica, el coste anual subía a 7.654 euros... Las cifras hablan por sí solas: en un país donde el sueldo de mucha gente es de unos 1.000 euros al mes, el coste generado por un niño con TDAH supone entre cinco y siete meses de sueldo de uno de los padres.

El pacto educativo Como periodista tuve la oportunidad de asistir a una conferencia de José Antonio Marina en la sede de la Fundación Ciudadanía y Valores (FUNCIVA), coorganizada por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). El filósofo, escritor y pedagogo responsable del Libro blanco de la función docente no pudo ser más claro frente a una veintena de especialistas en educación: «Mientras no cambie lo que sucede en la aulas, aquí no cambiará nada.

Sabemos y tenemos las armas para cambiar la educación en este país, pero no soy optimista. Creo que no vamos a llevar a la práctica la reforma necesaria. La culpa será de los políticos, nuestra y de la sociedad. Hasta que la educación se convierta en la primera preocupación de los españoles en las encuestas del CIS, no habrá nada que hacer. Mejorar la educación no intranquiliza, no creemos que influya en nuestro estilo de vida. La educación solo preocupa a los padres».

Allí estaba yo, sintiéndome una infiltrada, rodeada de grandes expertos en la materia, escuchando a una de las personas que más admiro en este campo en España. Allí estaba, con todos los sentidos a flor de piel, atenta a la palabras del maestro de maestros y absorbiéndolo todo. Fue todo un privilegio asistir.

El responsable de despertar al diplodocus confesó sus dudas, pero también nos desveló la verdadera situación de la educación en nuestro país y lo que él implementaría para poder cambiarla. De hecho, estaba y supongo estará seguro de que siguiendo unas cuantas pautas todo podría cambiar.

«El problema de la educación en España ha sido de gestión

y espero que este rato sirva par algo», bromeó. «Tenemos un sistema educativo mediocre, estancado, sí, pero no tan malo como se dice. Yo planteo a los políticos un objetivo 5-5-5 para aumentar el prestigio de nuestra educación y alcanzar el alto rendimiento en cinco años. Ahora bien, hay que llegar a las aulas, porque lo que no sucede en las aulas no existe desde el punto de vista educativo».

¡Por fin alguien consciente de que tanto cambio de ley y tanto cambio de normas no sirven para nada si no alcanzan las aulas!

Para conseguir el cambio, Marina defendió la necesidad de que se cumplan cinco objetivos educativos, además de subir la inversión a un 5 % del PIB. «Es viable, puesto que lo hemos tenido más alto», matizó.

Con ese dato, el experto aseguró que es posible reducir el fracaso escolar al 10 %, subir 35 puntos en la evaluación PISA, aumentar el número de alumnos excelentes y disminuir la distancia entre los mejores y los peores, «que es donde se da la mejora educativa», favorecer y tratar bien a los alumnos con necesidades especiales y por último, aunque no menos valioso, introducir dentro del currículo lo que es verdaderamente importante (no podemos tener a los profesores a matacaballo a ver si llegan al final del programa). «Vengo de las trincheras y es justo ahí donde nos la jugamos. Ya es hora de ver qué habilidades del siglo XXI debemos incluir en la educación».

El fundador de la Universidad de Padres conoce perfectamente la repercusión económica que tiene una buen inversión en educación. «Es la que mayor ROI (retorno de la inversión) tiene en un país».

Con todos estos planes, Marina pretende generar talento,

«un término del que se habla mucho en management, pero que parece que nadie se ha preocupado por definir». Para el pedagogo, el talento es el buen uso que se hace de la inteligencia. «Para desarrollar el

talento tenemos que apostar por la educación».

El maestro de maestros explicó qué se podía hacer y también cómo debería arrancar el cambio. «Necesitamos movilizar a docentes, directores, inspectores, familias y municipios. El cambio debe empezar por los centros educativos y además deben ser los actuales docentes los que lo lleven a cabo. No podemos esperar que las nuevas generaciones de profesores traigan ideas nuevas. La experiencia educativa española y extranjera que tenemos nos permite afirmar que, si el claustro quiere y la Administración lo apoya, un centro educativo puede alcanzar la excelencia en un plazo de tres años». ¡Que nadie se alarme! Al hablar de la excelencia se refería a sacar lo mejor de cada alumno, respetando su singularidad. Por lo menos, así lo entendí yo. Se trata de buscar una escuela equitativa, que no igualitaria. Dar a cada uno lo que necesita.

Todo esto, negro sobre blanco, se convierte en el sueño de cualquier educador (de vocación, que hay de todo en la viña).

«Estamos en un momento crítico en el que tenemos que hacer muchas cosas. No tenemos que inventarlas, conocemos los pasos necesarios y solo tenemos que implementar lo que ya sabemos. El nuevo Gobierno, según su orientación, puede sentir la tentación de mantener la LOMCE o de hacer una nueva ley. Ambas soluciones son malas. La solución sensata es comprometerse a elaborar en seis meses un pacto educativo y ponerse a continuación a

elaborar una ley técnicamente buena, socialmente justa, útil para nuestros alumnos y para la sociedad».

Como he dicho, escuchar esto fue todo un privilegio, pero a todos estos planes yo añadiría algo que preocupa en mi casa y en miles de hogares más. Por favor, no se olviden de las necesidades especiales, del TDAH y de las altas capacidades. Así se lo manifesté personalmente a Marina.

Lo tiene en mente, lo sé, porque me contestó que si se refuerzan los equipos de PT en las escuelas esto se verá mejorado irremediablemente.

Algo más de dos años después seguimos igual, con un Gobierno de color diferente, con los actores responsables incapaces de arrimar el

hombro hacia el necesario y más que urgente pacto educativo.

Tocando el vacío

Ya nos habíamos acostumbrado a nuestro día a día. Tercero de Primaria transcurría plácidamente gracias a la rutina y a que yo procuraba evitar conflictos. También es verdad que la convivencia entre dos personas no necesita de la misma intendencia que requiere una familia numerosa; no es lo mismo decir «es la hora de la ducha» en una casa como la nuestra que en otra con dos, tres o más hermanos. Mi príncipe nunca se ha tenido que pelear por el «yo primero», porque siempre es el primero.

En casa no hay discusiones por la televisión puesto que, en cierto modo, lo he criado a mi imagen y semejanza y nos gustan las mismas series... Bueno, o dice que le gustan, llegará el día en que se manifieste y me diga que no las soporta.

Lo mismo pasa con la música: ha crecido escuchando cierto tipo de grupos y los ha asimilado como propios.

Personalmente me encanta que no soporte el trap, no obstante soy absolutamente consciente de que esa batalla también la voy a perder. Confieso que se me ponen los pelos de punta con solo pensarlo. Lo sé, forma parte del incesante salto generacional, supongo que en nuestra adolescencia y nuestra juventud hicimos lo mismo. Si repasamos algunas letras de los grupos de la Movida madrileña, puede que sonaran terribles, lo admito, pero a mí me espanta el trap, esa música fronteriza en la que se entrelazan géneros que van desde el hip-hop hasta el reggaeton, con sintetizadores, voces distorsionadas cuyas letras se pavonean de la vida al otro lado de la ley cuyos códigos personales son el machismo, las drogas y el sexo.

Francamente, no puedo. Me aterra pensar que preadolescentes y adolescentes tengan eso como su música de cabecera. Lo sé, mi hijo claudicará en cuanto empiece a salir en pandilla. Ojalá tuviera la personalidad suficiente para no hacerlo. No sé qué parte de todo esto es responsabilidad nuestra como educadores, pero ver cómo en lugar de erradicar el machismo lo alimentamos con cierto tipo de música me provoca náuseas.

Nuestra vida discurría plácidamente gracias a la falta de los conflictos

que forman parte del día a día. En casa no había peleas porque labores como quitar y poner la mesa formaban parte de su tarea, como tampoco se podía pelear con nadie si el sábado por la mañana tocaba zafarrancho de limpieza. La aspiradora y el plumero se convertían en sus armas y si protestaba (que también), le ofrecía un cambio por el baño. En casa siempre hemos sido un equipo, pequeño, pero un equipo. Mi príncipe, desde hace años, sabe que es el responsable de sacar la basura y de meter las cosas en el lavaplatos.

La única pelea que podría surgir sería conmigo, puesto que no tiene un igual con el que competir o con el que discutir el día a día. Eso que a mí me empezaba a conceder cierto grado de paz en el hogar se terminaría volviendo en mi contra. Aunque no lo pareciera, seguía teniendo problemas con la gestión de emociones.

Supongo que el tándem hijo único y TDAH no es para nada lo mismo que tener varios retoños y uno de ellos con TDAH.

En una familia con varios hermanos presagio un mundo repleto de disputas y enfrentamientos. Imagino unos padres desesperados sin saber cómo reaccionar para calmar los conflictos comunes: «Me toca a mí», «te toca hoy a ti», «yo

primero», «ayer fuiste tú primero y hoy voy a ser yo», «yo quiero ver esta película», «pues yo no y no te voy a dejar escuchar...». Cuando a los TDAH se les agotan las palabras llegan los insultos y las agresiones. El día a día es el germen de verdaderas batallas caseras.

Menos mal que los conflictos no suelen surgir todos a la vez.

Al tiempo que llegaba una pseudocalma a nuestro hogar monomarental se agotaba el paro; con una sequía tremenda en el horizonte solicité la ayuda familiar. Seguía buscando trabajo, pero mi edad era más que un hándicap. Mi optimismo natural o mi sexto sentido, ese que en los peores momentos me susurraba que no me preocupara porque había algo esperándome, decaía con paso del tiempo. No podía mostrar mi fragilidad delante del niño, pero cuando lo dejaba en la puerta del colegio y regresaba a casa no se me ocurrían puertas a las que llamar. Me veía rozando la indignancia, así que me presenté en Servicios Sociales para ver si podía encontrar algún tipo de ayuda. No había nada; por no haber, ni alquileres sociales.

En mi cabeza ya rondaba la idea de abandonar Madrid en cuanto acabara el curso. Tenía dos opciones: o me trasladaba a Navarra con mi madre o a Málaga con mi hermano. No lo veía claro, pero empecé a elaborar mi plan B. Podía cuidar niños, podía limpiar casas, dar clases de mil cosas, pero siempre lejos de Madrid, puesto que vivir en la capital resulta muchísimo más caro que en un pueblo. Le comuniqué al padre que si las cosas seguían así tenía previsto irme de Madrid. Por lo menos se hizo cargo del colegio, y así hasta hoy.

Una mañana de abril recibí la llamada que lo cambiaría todo. Fernando Mas, amigo y excompañero de El Mundo, quería desayunar conmigo. No me extrañó, puesto que en esos años nos habíamos visto de vez en cuando para tomar un café. Una mañana como tantas dejé al niño en el colegio y me acerqué al lugar donde solíamos quedar. Él también había salido de El Mundo y se encontraba en un impasse profesional.

—¿Cómo lo llevas, Mila?

—Bien. Preocupada, pero bien. Tengo cincuenta años y no parece que le interese a nadie. El problema es que soy madre-abuela y tengo todavía una gran batalla por delante.

Eso es lo que me preocupa. Solo ven la edad, ninguna empresa se da cuenta de lo rentable que puede ser una persona como yo, una familia uniparental y con grandes responsabilidades. Somos los trabajadores perfectos: no te puedes permitir el lujo de protestar, ni arriesgarte por nada.

En fin, sé que saldrá algo...

—Sí, claro que va a salir. De hecho, te he llamado por eso.

Casimiro está preparando un proyecto muy chulo y quiere contar contigo...

Un mes atrás yo había quedado con Casimiro García-Abadillo porque un compañero del máster quería invitarlo a moderar unas jornadas. Ni era director, ni trabajaba en El Mundo en ese momento. Estuvimos charlando los tres, Casimiro me dio a entender que tenía varias ofertas y entre ellas un nuevo proyecto digital que pretendía ser fundamentalmente económico y político. Yo no le di importancia

puesto que me parecía que mi perfil no era el más indicado para un proyecto como ese. Como siempre, la autoestima por el suelo. Ahora, cuando me acuerdo, me dan ganas de abofetearme. Con el pedazo de máster que tengo

en el currículo, ¿cómo se me ocurre pensar cosas como esas? Nos despedimos cordialmente con un «nos mantenemos en contacto».

—Mila, el contacto de Casimiro soy yo — me anunció Fernando Mas.

Yo ya había vivido una situación como esa, así que no me permití el lujo del regodeo y la algarabía. No podía más que conservar la cara de póquer, porque en el fondo no me atrevía a creérmelo. ¿Y si me pasaba lo mismo que el año anterior? ¿Y si...? La desconfianza y el desasosiego regresaban a mí. Al despedirnos, Fernando me dijo:

—No tengas prisa, pero cuando todo esté más encarrilado te volveré a llamar.

Qué sensación tan agri dulce. Nada dependía de mí, salvo la fuerza para aguantar. Me sentía nadando en plena tempestad con la luz del faro y la tierra casi al alcance de mi mano. Dependía de que la corriente me llevara a tierra firme o me arrastrara mar adentro. Eso siempre depende de cómo te coloques. Cuando el mar está picado hay que observar las olas y ver por dónde rompen. La corriente forma diferentes círculos que por un lado te sacan de la playa y por otro te empujan hacia la arena. Esto lo saben bien los aficionados al surf. Yo no sabía dónde me encontraba. Ante la duda, en estas situaciones existe una máxima: no nadar nunca contracorriente.

No sabía si podía contarle o no. Si lo gafaría al desvelarlo o si, por el contrario, me ayudaría a sobrevivir. Para empezar, además del plan B, si al final tenía trabajo, necesitaría urdir un plan C. Porque en caso de conseguirlo me vería obligada a mantener el alquiler y continuar viviendo en Madrid el tiempo que fuera necesario.

Desde ese mes hasta que cobré el primer sueldo mi príncipe y yo vivimos de la caridad. Si no es por mi hermano Francisco, su mujer, Virginia, mi amiga Alicia y el padrino del niño no llegamos. Ellos me ayudaron. Ahora voy pagando la deudas poco a poco. La verdad, más despacio de lo que me gustaría.

No sé cuánto tiempo pasó entre mi desayuno con Fernando y la llamada de Casimiro. Un par de meses quizás. El caso es que cuando le confesé que no me importaba esperar, pero que tenía miedo porque ya había vivido algo parecido, Casimiro no lo dudó, me preparó un precontrato que me otorgó la paz que hasta entonces no había encontrado. ¡Por fin! Después de tres años en paro, al final del verano me volvía a incorporar al mercado laboral. Todo había merecido la pena. Mi príncipe estaba encarrilado, o eso creía yo, y con la corriente a favor el trabajo había arribado en el tiempo de descuento. ¿Qué más podía pedir?

Nota del doctor Soutullo La estructura (rutina, una hora para cada actividad, un sitio para cada cosa, que las acciones no sean inesperadas) y priorizar (centrarse en los objetivos inmediatos e importantes y dejar los secundarios o posteriores para otra vez) ayudan al niño con TDAH y reduce el estrés de los padres. Evitar conflictos, alegrarse por logros parciales, reconocer el esfuerzo y no solo el resultado terminado y reducir las expectativas en algunos objetivos (hacer algunas cosas simplemente suficientemente bien en lugar de perfectas) es algo que recomendamos a los padres en la consulta. Good enough es muy bueno: cuando el niño hace algo que puede servir para esta tarea actual, aunque no esté bien del todo, es un avance. O, como dice el refrán, «lo mejor es enemigo de lo bueno».

Está muy bien, de todos modos, que el niño aprenda a compartir labores del día a día, eso les enseña que las cosas no se hacen solas: la leche no va sola a la nevera, y si la dejas fuera, cuando vuelves está fuera y ya estropeada.

En la convivencia en el hogar, además, cuando hay varios hermanos y uno de ellos tiene TDAH, frecuentemente surgen las comparaciones. Y es importante explicarles a los hermanos sin TDAH cuáles son las dificultades, por ejemplo para que no le provoquen o le chincen y le hagan saltar o enfadarse desproporcionadamente. También es fundamental que no se utilice el TDAH, el tomar medicación, el ir al psiquiatra o psicólogo, el tener profesor particular... como un insulto: «Eres retrasado, necesitas profesor», o «estás loco, anda, tómate la pastilla», de la misma forma que no se

permite que se le llame «cuatro ojos» al que lleva gafas o

«sordo de mierda» al que necesita audífonos, «enano» al que tenga déficit de hormona de crecimiento o «gordo asqueroso» al que tenga sobrepeso. Los problemas no pueden usarse como arma arrojadiza, y los hermanos también deben aprender a tolerar alguna (o muchas) de las incomodidades o adaptaciones que requiere un niño con TDAH, y ventilar su frustración con los padres, pero no contra el hermano afectado.

En busca de amigos Cuando tienes un hijo complicado y a medida que los niños crecen, el tema de los cumpleaños se convierte una de sus mayores tragedias. Por la razón que sea, existe en Infantil la norma no escrita de celebrar los cumpleaños invitando a toda la clase, normalmente se suelen poner de acuerdo los padres de los niños que cumplen años en el mismo mes para celebrarlo juntos. El problema para los niños menos populares surge cuando crecen y las celebraciones suelen ser más escogidas. Ya no están metidos en el saco de toda la clase y que te inviten o no a un cumpleaños puede ser motivo de orgullo o de trauma.

En tercero a mi príncipe no le invitaron a ningún cumpleaños. Cada vez que se enteraba de que uno de los que él creía sus amigos había celebrado una fiesta sin invitarle se sentía el ser más desgraciado del mundo. Yo le intentaba explicar que si solo invitaban a un número justo de niños no significaba que no fueran sus amigos, sino que los padres debían cortar la lista por algún sitio. No entraba en razón. Se manejaba entre la pena y la rabia. Es cierto que se le olvidaba enseguida, pero cuando los niños comentaban las fiestas en el recreo él daba rienda suelta a las lágrimas y a su desazón.

Ese verano cumpliría diez años y desde que era bien pequeño nos gustaba fantasear con esa fecha. Cumplir diez años es muy importante, es el primero con dos cifras, yo le había prometido una fiesta muy especial para ese día. Mi príncipe esperaba la celebración con anhelo; no obstante, cuando se enfadaba porque se sentía marginado invariablemente decía lo mismo.

—No voy a celebrar mi cumpleaños y si lo celebro solo voy a invitar a mis amigos del Internacional (su primer colegio).

Yo, que soy más de dar bofetadas sin manos, un día, en pleno ataque de rabia, le dije:

—¿Sabes lo que vamos a hacer? Te voy a organizar una superfiesta de Star Wars, invitaremos a toda la clase y a tus amigos del otro cole. Además, como tu cumple es en verano, para que puedan venir todos, lo vamos a celebrar un mes antes, el 14 de junio, y así la gente no está de vacaciones.

El niño me miró incrédulo y malhumorado.

—No, mamá, no voy a invitar a toda la clase.

—Hazme caso, ya verás cuando vean la fiesta cómo van a flipar, estoy segura de que las cosas cambiarán.

No era la primera fiesta temática de Star Wars que organizaba. Lo tenía todo guardado. Etiquetas para tunear las botellas, tarjetas de invitación, carnets de aspirantes a padawan, globos, una trasera para la mesa con todos los personajes de la saga, cortadores en forma de nave para los sándwiches, moldes para hacer galletas... No nos faltaba de nada. No tenía más que sacar los bártulos del trastero y ponerme a preparar viandas para veintiocho niños. Lo único que en ese momento me sobraba era el tiempo, poco a poco organicé una megafiesta galáctica. Incluso les hice un Yoda con una sandía.

Confieso que cuando preparamos las invitaciones, como siempre, me asaltó el miedo. ¿Y si no venía nadie? ¿Y si nos encontrábamos los dos colgados? ¿Y si fracasábamos? De nuevo me abordaba el fantasma del «¿y si...?». No sería la primera vez. Había leído tantas cosas así en las redes

sociales, sobre todo con niños diferentes, que por un momento me invadió el pánico. Por fortuna, poco a poco me fueron confirmando asistencias y cuando vi que alcanzábamos el quorum, respiré. Ya lo tenía claro. La fiesta iba a ser un éxito.

Decoré el jardín de la guardería y en la entrada coloqué un cartel de bienvenida a la academia jedi. Para rematar la celebración, compré una caja de pistolas de agua, de esas que son como los churros de la piscina, para que hicieran las veces de espada láser. Uno a uno los fui nombrando caballeros jedi y ya no tenían más que salir a jugar con el agua. Confieso que más de una madre flipó al ver la que había montado. Personalmente no me parecía que aquello tuviera mucho mérito, teniendo tiempo. Mucho más complicada fue la primera vez

que la organicé, cuando no tenía ninguno y tuve que robarle horas al sueño para prepararla.

Como estaba previsto, aquel cumpleaños fue la bomba, todavía hoy se le ilumina la cara al recordarlo. Y por supuesto me salí con la mía: el curso siguiente fue invitado a más de una fiesta.

Cortar el cordón

La vida es una noria, bajamos y subimos de manera cíclica.

Al encumbrarnos debemos ir de la mano de la humildad, mientras que al descender nos vemos obligados a agarrarnos a la fortaleza. ¡Yo volvía a estar de subida! No me lo podía creer. Había superado el fantasma de la crisis.

Transité por aquel verano con una actitud diferente. Ya no tenía que pensar en cambiar de ciudad, mi única necesidad era resistir y, como ya he contado, lo hice gracias a la generosidad de la familia y amigos.

Como siempre, volvimos a Betelu, al monte, a mi refugio, pero en aquella ocasión aproveché para brujulear con mi príncipe por mis rincones favoritos de Navarra: San Miguel de Aralar, Olite, Javier, Leyre, el nacedero del Urederra, la selva de Irati, el Baztán, la cascada del Xorroxin, el bosque de Orgi en la Ultzama... Miles de excursiones. No paramos.

Había que aprovechar el tiempo al máximo, se acababan los veranos libres, me esperaba una redacción repleta de sueños. Además, en esos momentos no era consciente de la que se me venía encima con el nuevo curso.

Obsesionada con el trabajo, no me había parado a pensar cómo le iban a afectar los cambios a mi hijo. La vuelta, por fin, al mercado laboral y el intento de aclimatarnos a la nueva vida fueron nuestros siguientes peldaños en la escalera de la vida.

Para mi príncipe fue duro. Por primera vez en su vida mamá no estaba en la puerta del colegio a la hora de la salida. Se

pasó el curso esperándome en la biblioteca. Por supuesto continuábamos con nuestra rutina: de lunes a jueves, pedagogía, y una

vez a la semana, doblete con la psicóloga.

Los fines de semana aprovechábamos para estudiar y repasar lo aprendido en clase durante la semana, incluso el que le tocaba estar con su padre. Nunca se iba con él hasta que terminaba las tareas. Asumí de manera consciente toda la responsabilidad del estudio. No veía otro camino para avanzar.

A medida que pasan de curso los contenidos se van complicando, los libros van siendo más densos y requieren más trabajo. Para un alumno con TDAH, con las funciones ejecutivas tocadas, el resultado escolar nunca refleja el esfuerzo realizado. Y cada vez les cuesta más. Cada vez la grieta es más grande.

Cognitivamente hablando, el esfuerzo más importante que se realiza en el colegio es aprender a leer. Es lo primero que se les pide a los alumnos nada más entrar en primero de Primaria. Para colmo, saber leer es la llave que abre la puerta del resto de las asignaturas. Así que los alumnos con problemas de lectoescritura no dominan la herramienta de trabajo esencial en la que se sustenta todo el aprendizaje.

Estos niños tienen que buscar caminos diferentes para aprender. Solos no lo van a hacer, por mucho que como padres nos obcequemos. En el caso de mi hijo, ya no valía el juego. Las cosas se complicaban, sobre todo en asignaturas como Sociales, en las que empezaban a estudiar Historia de España, o Lengua. Afortunadamente, mis fuertes.

Es cierto que algo había mejorado, pero no lo suficiente.

Seguía silabeando al leer, inventándose palabras y su comprensión lectora no era la adecuada. Respecto a la

escritura, en su mundo no existían, ni existen, los signos de puntuación, las mayúsculas y las tildes.

A la hora de estudiar, como todo le entra de manera visual y auditiva, yo seguía ejerciendo las veces de locutora.

Procuraba que leyera cada tema, párrafo a párrafo, y que me intentara decir en alto lo que había entendido. Ni el 10 %. Así que se lo volvía a leer yo, él me repetía lo que se le había quedado y luego pasábamos a

buscar en el bendito YouTube vídeos en los que se explicara el tema que estábamos estudiando.

En cuarto de Primaria ya empecé a enseñarle a hacer esquemas utilizando diferentes colores para que fuera capaz de discernir los datos en un golpe de vista. Yo le mostré cómo se hacían, aunque era él responsable de hacerlos. Necesitaba sentirse acompañado y los hacía conmigo a su lado. Cada tema, sobre todo de Sociales y Lengua, nos podía llevar dos o tres semanas de trabajo.

Empezamos a hacer lo mismo en Science, pero en español, él ya se encargaba de traducir al inglés en el momento del examen. Inglés solo me preocupé por trabajarlo de manera oral: si no controlaba su lengua materna, era absurdo luchar para que aprendiera a escribirlo. Y, por supuesto, en Matemáticas tiré la toalla. Está ya en sexto y lleva dos cursos suspendidos. Yo no puedo ayudarle, porque tengo discalculia y no soy capaz ni de dividir sin calculadora. Esto lo dije y lo mantengo en todas las tutorías a las que voy:

—Tiro la toalla con Matemáticas, vosotros veréis. Yo no puedo.

Me pregunto: si yo no estuviera preparada, si mi hijo viniera de otro tipo de familia, ¿qué pasaría con él?

Con las cosas así, mi mayor fantasía era el homeschooling, la escolarización en casa, una cuestión tentadora y problemática puesto que en España es legal según la Constitución, pero ilegal sobre la base de la normativa de Educación. Se trata de una opción al alza: pese a que sus números todavía hoy son discretos, las plataformas en torno al homeschooling cifran en entre dos mil y cuatro mil las familias las que lo practican. Rebusqué entre libros y asociaciones para ver si otra educación era posible. En mi caso, sola y con un puesto de trabajo reciente, no me veía capaz. Esta tendencia cuenta con sus defensores y sus detractores, no voy a entrar en litigio, no es el caso, pero con las horas que estaba metiendo me sentía muy cercana y muy capaz de hacerlo.

En este sentido, el curso resultó angustioso. Reviví lo que era estudiar y la ansiedad provocada por el miedo a no llegar a los objetivos. En este caso, sabía perfectamente que estaba preparado, pero era incapaz de compartir sus conocimientos. Habría sido otra cosa si los exámenes

los hubiera tenido orales. El tapón se encontraba localizado en su cerebro. Mi príncipe no lograba plasmar en el papel los conocimientos que con mucho esfuerzo había adquirido estudiando. Aquel año se llevó una decepción tras otra.

Aprobaba por los pelos. Se desesperaba y a mí se me acababan los argumentos para recordarle lo maravilloso que es aprender. Su nivel de frustración aumentaba en lugar de estrecharse.

Una de sus mayores desilusiones se la llevó con Ciencias Sociales. En el colegio, por deferencia, tomaron la costumbre de avisarme con tiempo de las fechas de los exámenes, para que nos pudiéramos organizar. Así que empezamos a estudiar la prehistoria, los celtas, los íberos,

los fenicios, los griegos y la romanización de la península veinte días antes de la fecha de la ficha, ellos llaman

«ficha» a los exámenes. Un poco cada día. Una vez asimilados los conceptos, estuvimos en el Museo Arqueológico Nacional repasando la prehistoria con una audioguía, visitamos la Dama de Elche y los restos romanos que duermen entre sus paredes. Estaba entusiasmado, los dos disfrutamos muchísimo.

—Mamá, ¿estoy estudiando? — me preguntaba sorprendido.

—Pues claro que sí.

Hizo un esquema memorable. A cuatro colores y con líneas de tiempo para que pudiera reconocer todo de un vistazo.

Yo le recomendé que le enseñara su trabajo a la tutora, puesto que estaba convencida de que, en caso de que pinchara en el examen, ella valoraría su esfuerzo. Llegó el día y mi príncipe se hizo un lío porque, por lo visto, una parte de la prueba fue con preguntas de verdadero y falso.

Lo mejor y más apropiado para un disléxico. Me tiraba de los pelos, estaba absolutamente segura de que, como siempre en esos casos, había contestado a voleo.

—Mamá, ¿los que vinieron a la península por los Pirineos fueron los

íberos?

—No, hijo, no. Esos eran navegantes y se instalaron en la costa del Mediterráneo, los que vinieron por los Pirineos fueron los celtas. ¿No te acuerdas? Los que estaban de azul, del color del agua.

—Otra que he fallado, mamá. Porque me han preguntado el nombre de dos hispanos romanos y tampoco me he acordado.

Pues nada. Como dice José Ramón Gamio en todas sus conferencias sobre el TDAH, se debió aturullar en la primera pregunta y, como no saben calcular el tiempo, llegó el estrés y con él el bloqueo. Estos niños tienen un coste de esfuerzo muy alto para un nivel de resultado bajísimo, gracias al sistema educativo.

Se lo sabía, lo sé. Cuando le dieron la nota, un 4,7, salió llorando. No hizo falta que lo dijera, ya lo pensé yo: «Tanto esfuerzo para esto». Para colmo, cuando le pregunté si le había enseñado los esquemas a la profesora me dijo que ni los había mirado. ¡Con lo fácil que hubiera sido echarles un vistazo y aplaudirle el esfuerzo!

Para consolarme, su pedagoga me sugería que me quedara con que mi príncipe había aprendido para no olvidar y sus compañeros, los que contestaron como loros, al día siguiente ya no se acordarían de nada. En ese momento, a punto de finalizar el curso, no me servía de aliento.

Los profesores deberían grabarse a fuego estas recomendaciones de José Ramón Gamio: «Las clases magistrales llevan a los niños a nivel down down, es decir, a desconectar. Las tareas repetitivas provocan una desconexión involuntaria del cerebro. Para tener a los alumnos en el nivel up up es necesario despertar la curiosidad, la motivación y mantener cierta actividad aeróbica. Una cosa que entra a través de la motivación y de la emoción no se olvida».

Como dije en las jornadas de la Fundación Adana, donde participé con mi testimonio en calidad de madre de un TDAH, «aprender es emoción, los maestros debéis seducir a los alumnos. Es lo único que se os pide». Siempre la misma

cantinelita. He llegado a la conclusión de que no es tanta la importancia del colegio como la del maestro.

El inicio de quinto no fue mejor. Curso impar, cambio de clase y cambio de tutor. Tan mal arrancó que el pequeño monstruo que vivía en su interior resurgió con mayor brío.

No había pasado un mes cuando en un arrebato y delante de sus compañeros insultó a la profesora y la llamó «hija de puta».

No puedo explicar el sofocón que me entró cuando recibí aquella llamada del colegio. Pensé que lo echaban. No sabía dónde meterme, no sabía qué decir y, por supuesto, no sabía qué gran castigo se me iba a ocurrir. Nunca ha sido un niño fácil, pero si a las puertas de la adolescencia o preadolescencia empezaba a perder los papeles de esa manera, a perder el respeto en el colegio... y todo por una tontería.

El problema de trabajar en una redacción es que sabes a la hora que entras, pero nunca a la que sales. Con mi descontrol profesional había alterado la rutina del niño. Él sabía que al terminar las clases debía esperarme en la biblioteca, pero si por casualidad se me complicaba la tarde me veía obligada de tirar de su padre. Lo sé, lo suyo sería poder contar con una cuidadora que lo recogiera en el colegio, lo llevara a sus terapias y juntos me esperaran en casa, pero económicamente, para mí resultaba inviable.

Incluso me planteé traer una o un au-pair para que se encargara del niño por las tardes, pero ni siquiera me llegaba para pagar el pocket money del estudiante. Los días complicados, a última hora, cuando ya veía que no iba a llegar, no me quedaba más remedio que echar mano de su padre.

Todas las mañanas el niño me preguntaba lo mismo, «¿hoy quién me recoge?». Ilusa de mí, ese día, como no era miércoles, le recordé que sería yo. No sé qué pasó, pero no pude ir. El caso es que el niño estaba en la biblioteca cuando su tutora le dijo que saliera, que le esperaba su padre. Y así surgió la bestia de nuevo: «No voy. Mi madre me ha dicho que viene ella». Ante la insistencia de la tutora, mi pequeño Mr. Hyde se quedó sin argumentos y le encajó aquello de «eres una hija de puta».

Se me cayó el mundo. Yo, que pensaba que habíamos mejorado en el tema de la gestión de emociones, me di de bruces con la realidad. Para vivir con un TDAH hay que respirar con la incertidumbre; cuando

crees que has controlado un comportamiento o que has encarrilado una situación, la vida te da un revés y te recuerda que debes estar alerta, que ganas batallas, pero jamás firmarás las capitulaciones. Vives tocando el vacío. De nuevo el carrusel del alma, la montaña rusa de las emociones amenazaba con el colapso. ¿Y ahora qué más podía hacer?

Nota del doctor Soutullo Las dificultades en lectoescritura son frecuentes en niños con TDAH, y es muy importante distinguir si leen mal o si no aprenden a leer bien porque no atienden y por ello no lo automatizan, o porque se despistan, se cambian de línea, se comen palabras, se inventan palabras si ven el inicio y dicen lo que creen que pone, en vez de lo que realmente pone... o si tienen un trastorno del aprendizaje de la lectura (dislexia), además de su TDAH o en vez del TDAH. Los niños con dislexia sin TDAH en general pueden hacer perfectamente otras tareas escolares y rutinas de la vida diaria que no impliquen leer, pero cuando tienen que leer, lo evitan. Por eso es fundamental, en estos casos de niños que tardan en leer o no acaban de automatizar, y también cuando se detecta en las evaluaciones neuropsicológicas (test de inteligencia) una diferencia grande entre cociente intelectual (CI) verbal y no verbal, que sean evaluados a fondo por un neuropsicólogo o neuropediatra, para descartar trastorno del aprendizaje de la lectura.

Hay también otro trastorno que es el del aprendizaje de las matemáticas (antes se llamaba discalculia). Se puede sospechar cuando hay muchísima diferencia en el rendimiento y la capacidad de atención entre unas asignaturas y otras, ya que lo normal en un niño con solo TDAH es que vaya en general con problemas en todas las asignaturas (excepto quizás algo mejor en alguna que le guste más, pero en general, con dificultades y síntomas en varios campos de su vida).

Por último, también existe el trastorno del aprendizaje no verbal, que son niños que aprenden bien por vía escrita y leen en principio bien, pero luego son muy torpes con la

psicomotricidad fina y gruesa, les cuestan cosas como atarse los zapatos, abrocharse los botones, sujetar el lápiz correctamente, escribir en una línea, controlar su cuerpo... Y

una variedad de este trastorno que ha sido descrita recientemente por el equipo del doctor Narbona, en Neuropediatría de la Clínica Universidad de Navarra, es el trastorno del aprendizaje procedimental (TAP), donde además de esta torpeza motora y dificultad en psicomotricidad tienen dificultades en habilidades sociales por dificultad en lenguaje pragmático (no utilizan bien el lenguaje en contextos sociales). Estos niños con TAP tienen dificultades académicas y frecuentemente TDAH, y pueden parecer niños con trastornos del espectro del autismo, por su manera peculiar de hablar.

Como se ve, es importante una exploración y un estudio adecuado de diferentes características del aprendizaje y la conducta, y por eso se necesita frecuentemente la opinión del neuropediatra, psicólogo clínico, neuropsicólogo, psicopedagogo y psiquiatra de niños y adolescentes.

He mencionado las habilidades sociales y esto enlaza con algo que plantea Milagros: el homeschooling (escolarización en casa). Personalmente, y como idea general, no soy partidario de esto, ya que en el colegio se aprenden cosas, pero también habilidades sociales, interacción con otros niños...

Bendito ajedrez

Buceando entre estudios sobre el TDAH, un día me topé con un montón de artículos que desvelaban las bondades del ajedrez. Nadie pone en duda que este deporte mejora el comportamiento, ayuda a mostrar tolerancia ante la frustración, desarrolla la memoria, mejora la capacidad del cálculo y fortalece el carácter. Los beneficios que aporta el ajedrez son infinitos, tanto es así que ya hay muchos colegios que cuentan con una asignatura de ajedrez en su proyecto pedagógico.

Hasta aquí nada nuevo. Un día, gracias a mis alertas de TDAH en Google, cayó entre mis manos un reportaje sobre un estudio pionero publicado en la Revista de Psiquiatría y Salud Mental que defendía el ajedrez como método capaz de mejorar los síntomas del TDAH en niños y adolescentes.

Uno de los autores, el doctor Hilario Blasco-Fontecilla, psiquiatra de la infancia y adolescencia en el Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, aseguraba que el ajedrez es una herramienta más que

puede integrarse en el tratamiento del TDAH, siempre que al niño le guste y esté motivado.

No tenía nada que perder. En el colegio cuentan con una escuela de ajedrez y tras hablar con el niño lo matriculé, de manera que a su interminable agenda añadimos las clases de ajedrez los martes y jueves al mediodía. Habíamos hecho un trato. Él probaba, y si no le seducía pues no teníamos más que abandonar.

Al principio iba a las clases como el que va de campo y playa. No se enteraba de nada, se perdía y no mostraba ningún interés. Ya me parecía un gran esfuerzo que abandonara el fútbol y el patio para ir a las clases de ajedrez, así que yo no decía nada. Esperaba que de un día para otro me soltara la temible sentencia:

—Mamá, desapúntame de ajedrez.

Jamás lo dijo. Yo me hice la loca y poco a poco se fue enganchando. No sé si fue el profesor, si fueron sus compañeros o simplemente el propio juego, que es adictivo.

Al principio jugábamos juntos, yo era capaz de controlar lo que sabía y notaba sus progresos, pero llegó un momento que ya no podía con él. La obsesión llegó a tal punto que me pidió un ajedrez de viaje para llevarlo al colegio en el recreo.

Un sábado por la mañana fuimos juntos a la Casa del Ajedrez. Acababa de empezar una clase y la profesora le preguntó si quería quedarse. Ni corto ni perezoso le dijo que sí. Yo no daba crédito. De manera que estuve una hora paseando por el centro de Madrid, mientras mi príncipe jugaba al ajedrez con un montón de desconocidos y con una rusa, con la dulzura que les caracteriza, como profesora.

Salió feliz, compramos el ajedrez, un par de libros y nos fuimos a tomar el aperitivo al mirador de la Gran Vía, así hemos bautizado a la novena planta de El Corte Inglés de Callao.

El niño quería estrenar el ajedrez, no podía esperar y allí mismo me retó. Yo no sabía por dónde me venían las jugadas, no hacía más que defender mi plaza sin poder establecer una estrategia. Me estaba llevando por donde le daba la gana. En un momento regresé a mi

infancia. Me sentí tan perdida como cuando jugaba con mi hermano. De niña crecí perdiendo partidas de ajedrez, aprendí a

resguardar mis piezas, mientras él me avasallaba partida tras partida.

—Mamá, en tres te hago el mate del beso.

—¿Cómo?

Ese día supe que estaba perdida. Yo ya no era una contrincante decente para él. Así que decidí abrir la manga, buscar una aplicación y dejarle jugar con el iPad, incluso entre semana. Jugar al ajedrez estaba permitido en los momentos de ocio. Se me había olvidado lo obsesivos que pueden ser estos niños cuando les gusta algo, el iPad se convirtió en su mejor amigo. Cada vez que se aburría se lanzaba a jugar con la pantalla.

En su segundo año de ajedrez, el profesor le invitó a participar en el IV Torneo de Ajedrez Inter GSD, que se celebraba de octubre a febrero. El niño no sabía qué hacer, puesto que algunos de los torneos coincidían con los partidos de fútbol de la Fede. Le mostré los dos calendarios y él eligió.

—Apúntame, mamá. Falto unos días al fútbol y ya está.

No hay cosa más aburrida para los padres que un torneo de ajedrez. Te convocan a las nueve, los niños van entrando en la sala por orden alfabético, ellos mismos miran qué mesa les toca y quién es su contrincante. El ajedrez no es un partido de fútbol con el que te puedes entretener. Como padre o madre te pasas toda la mañana esperando. Así, sin más. Los niños tienen que jugar cinco partidas, pero antes de empezar la siguiente deben terminar todos. El torneo es una espera constante. Los niños van saliendo de la sala a medida que acaban su partida y muchos aprovechan para

jugar al fútbol hasta la próxima llamada. Como no te lleves un libro o algo para entretenerte, la mañana se puede transformar en un siglo.

Sentada en el hall del colegio, repleto de padres y madres, a pesar del murmullo, el primer día aproveché para escribir.

Mi príncipe terminaba las partidas, salía de la sala levantando el

pulgar cual emperador romano y sin mediar palabra corría al patio. Yo suponía que el gesto era para confesar la victoria, él estaba a lo suyo, mientras el tiempo se relentizaba en mi reloj.

Cuando faltaba una partida, el arbitro colgó un cartel y todos los padres se acercaron como las moscas a la miel.

¿Qué sería aquello? Cuando se derritió la multitud, me acerqué con cierta inseguridad al letrero: era el listado de la clasificación a falta de la última partida. Busqué a mi hijo, de abajo arriba. Sí, no esperaba un gran resultado, la inseguridad es lo que tiene. ¡Lo encontré en el cuarto puesto! Mi príncipe, en esos momentos, era el cuarto clasificado de todos los participantes. No me lo podía creer.

Salió de la ultima partida de nuevo con el pulgar hacia arriba. De las cinco, si traducía sus gestos, había ganado cuatro y había perdido una.

Como buena novata, no sabía que al final de cada torneo había entrega de medallas, el momento más esperado por los niños. Yo no sabía qué pensar, mi príncipe era el cuarto a falta de una partida que también había ganado. Tras los niños, entramos los padres y madres en el aula magna del colegio. Allí lo vi, feliz, en primera fila. Yo me senté en el pasillo para salir rápido en cuanto acabara el acto. Fueron entregando medallas desde los más pequeños hasta los mayores. Cuando llegaron a los alevines, algo me decía que mi príncipe podía subir al podio. Siendo el cuarto, le veía posibilidades. Nombraron al tercer clasificado, no era él;

llamaron al segundo, tampoco. Me desinflé. No podía ser el primero, de ninguna manera. Si él nunca había ganado nada.

Yo, que me dedico a escribir, no encuentro las palabras para explicar lo que sentí cuando el árbitro dijo su nombre al llamar al campeón de alevines y al subcampeón del torneo.

No hice ni una foto, solo quería verle la cara, disfrutar el momento y grabarlo en mi memoria para siempre.

Mi príncipe subió al podio en todos los torneos del intercentros menos en uno, tanto es así que al final se trajo la copa como tercer clasificado en el cómputo total. Como anécdota, he de confesar que guardé tan bien la primera medalla que la he perdido. No sé donde está, he

puesto la casa patas arriba y no la encuentro. Espero que el día menos pensado aparezca, por sorpresa, sin buscarla. El resto las tiene colgadas en una pared de su cuarto y las cuida como lo que son, su mayor tesoro.

Nota del doctor Soutullo Respecto de las actividades extraescolares, hay una dinámica típica: primero apúntame, cuando llega la primera dificultad, desapúntame. Debe evitarse inscribir al niño a actividades cuando las pida sin haber explorado con él qué razón hay para apuntarse..., igual es porque quiere evitar otra, o porque van sus amigos. Si conocemos las motivaciones del niño, evitaremos tener al final de Primaria una guitarra, un clarinete, esquís, palos de golf, botas de fútbol y traje de judo en el trastero, todos sin usar.

Respecto del ajedrez, aunque a este niño concreto le ayudó, la realidad es que no hay mucha evidencia de su efecto en el TDAH. No es algo que se recomiende como tratamiento en ningún sitio, ni en guía internacionales ni en estudios controlados. En este ejemplo, lo que vemos es que el niño encuentra algo que se le da bien, que le motiva y que le gusta. Hay algunos estudios sobre diferentes actividades que pueden ayudar a niños con TDAH. Por clarificar: cada niño con TDAH puede tener habilidades e intereses diferentes, el TDAH solo es una característica más, pero cada niño con TDAH es diferente, aunque tenga síntomas similares en lo que respecta al TDAH. Hay niños a los que no les gusta el ajedrez, y si no les interesa, no lo aprenderán y no les servirá.

Entre los tratamientos no farmacológicos que se sabe que algo pueden ayudar en el TDAH están las dietas sin colorantes, que pueden mejorar algo el TDAH, pero con un efecto beneficioso mínimo (tamaño de efecto bajo); el uso

de ácidos grasos Omega-3, de efecto muy escaso (tamaño de efecto cercano a cero), pero algo pueden ayudar, y el tratamiento de entrenamiento en manejo conductual a los padres, que mejora su capacidad de controlar al niño (parenting skills).

Hay un estudio en marcha sobre el posible efecto del neurofeedback, con resultados no claros, y del entrenamiento cognitivo, que puede mejorar algunos aspectos, como la memoria de trabajo verbal y visual y la atención e inhibición (tamaño del efecto bajo a casi medio), pero

no sabemos cómo esas mejorías en el rendimiento en las pruebas neuropsicológicas se traducen en mejorías clínicas en la vida del niño.

El tamaño del efecto, para entendernos, es la diferencia entre lo que mejor el niño con una intervención y lo que mejora con placebo (dividido por la media de la desviación estándar de cada mejoría, la de la intervención y la del placebo).

¡Por fin una adaptación que funciona!

Desde que el TDAH entró en nuestras vidas, desde el mismo instante que la Consejería de Educación realizó el estudio pertinente y calificó a mi príncipe como ACNEE (Alumno Con Necesidades Educativas Especiales), pasó a ser responsabilidad del equipo de Pedagogía Terapéutica, así ha sido desde primero de Primaria. Esto de las adaptaciones depende directamente de Educación y como las competencias están transferidas cada una se regula de manera diferente. El único consejo que me atreveré a dar a otros padres y madres es que investiguen cómo es la normativa en su comunidad y actúen en consecuencia.

En el colegio de mi hijo, el protocolo para el TDAH se encuentra absolutamente estipulado y organizado: reuniones periódicas, control por parte del tutor, exámenes adaptados, apoyo escolar, etcétera. A pesar de todo, siempre cuento lo mismo: los resultados nunca han reflejado el esfuerzo que realiza el niño a la hora de estudiar.

Confieso que a pesar de que me dijeran que se le ejecutaban las adaptaciones en todas las asignaturas yo siempre he tenido mis dudas. Demasiados profesores diferentes que me provocaban mucha incertidumbre. Yo no podía estar detrás de todos, de manera que siempre he confiado en lo que el colegio ha decidido puesto que no conozco en Las Rozas colegio con mejor equipo terapéutico.

Otra cosa podría ser el caso que les hagan los profesores.

Los cambios de profesorado, las bajas a mitad de curso y las mezclas de alumnos cada dos años no son lo que más le

conviene a un TDAH que ya sabemos que funciona mejor con la rutina y con las personas con las que tiene mayor apego. En otros colegios las líneas no cambian y los niños pasan de curso con el mismo entorno.

Supongo que todo tendrá una explicación, habrá a quien esto le parezca estupendo y quien, como yo, preferiría cierta estabilidad en el aula. Son las normas y hay que atenerse.

Mi príncipe había llegado a quinto de Primaria con estas reglas. A medida que los niños iban creciendo, los complejos de mi hijo aumentaban también. Podría enumerar las tardes de su vida escolar que ha salido llorando porque sus compañeros le han acusado de ser un vago que no estudia, las veces que se han burlado de sus notas, de su letra, de sus faltas de ortografía o del caos de su cuaderno. Los niños consideran que no estudia porque sus notas no son buenas y en casa les han enseñado a prejuizar o a juzgar a través del boletín. Lo que ninguno de ellos es capaz de imaginar es que para cualquier control mi príncipe necesita más de diez días de estudio. No exagero nada, estoy segura de que cualquier niño que invirtiera las mismas horas que él se saldría de las tablas, incluso yo misma en mi época escolar.

Memoriza las cosas y al día siguiente ya se le han olvidado.

A base de hacerle comprender, de sacarle del texto y de repetir y repetir una y otra vez termina asentando los conocimientos en la memoria a largo plazo. Esto es un proceso agotador. Para colmo, que controle todo el día antes del examen no es garantía de que en el momento de ponerse delante del papel conteste correctamente. Como se aturulle, le metan prisa o, por ejemplo, se agobie porque vea muchas preguntas y piense que no le da tiempo, ya está perdido. ¿Su solución? Contestar a voleo, como él dice; se lo quita de encima cuanto antes y descansa. Para él, en muchas ocasiones, la diferencia entre estudiar y no estudiar puede ir de un tres o un cuatro a un cinco. Así no hay quien

seduzca a un niño para que estudie. Le da igual. De un modo u otro el resultado va a ser muy parecido.

Ya he contado por aquí que los cursos impares son los peores, sobre todo por el cambio de compañeros. En quinto, además, coincidió con un nuevo equipo de terapeutas, Miguel y Silvia. Como siempre, se pasó tres meses tirando de la cuerda y provocando a Silvia de todas las maneras posibles, pero dio con alguien que sabía lo que tenía entre manos, con quien no pudo y a quien hoy busca como un poseso si le

pasa algo en el colegio, si está triste o si tiene algún problema. Silvia y Miguel son su apoyo emocional en el centro.

Al finalizar el primer trimestre, se dieron cuenta de que el niño sabía más de lo que demostraba y decidieron estar presentes cuando hiciera los exámenes. En todas las tutorías, Miguel me decía siempre lo mismo:

—Verás como lo sacamos adelante; es muy buen niño, es muy sensible, muy listo y solo necesita un empujón en su autoestima.

Yo quería creerles, pero después de seis años, curso fantasma incluido, ya me estaba planteando cambiarlo a un colegio especializado, donde no fuera el rarito y el vago de la clase. Todavía me ronda la idea, sobre todo cuando analizo el infierno que ha sido la Educación Primaria y me pregunto cómo será la ESO.

No tenía nada que perder, firmé la autorización y después de Navidad empezó a hacer los exámenes de las asignaturas troncales con Silvia. Así fue como a su vida, y a la mía, por qué no admitirlo, llegaron los seis, los siete y los ochos, incluso hubo un diez.

—Mamá, he sacado un diez en Ciencias Sociales y ha sido noticia durante el entrenamiento en la Fede.

—¿Cómo? ¿Quién sabe de tus notas en fútbol?

—Los niños de mi clases; los que entrenan conmigo en otro equipo se lo han dicho a los del mío.

Así son los niños y así los estamos criando. No dije nada.

Confieso que me parece terrorífico, supongo que entre esos niños no hay ninguno con dificultades a la hora de estudiar, imagino que son todos un portento y un ejemplo del que sus padres pueden presumir (léase con retintín).

Hoy por hoy, saber que Silvia estará sentada a su lado cuando tiene un examen le da gran seguridad a mi hijo, con ella es capaz de superarse y de dar lo mejor de sí mismo.

Ahora bien, como no esté con ella, el fantasma de la inseguridad se

apodera de él y llega el bloqueo.

Sale tres veces a la semana del aula para trabajar sus dificultades con ella y como refuerzo de las clases. Silvia es un bálsamo en su vida. Hasta que madure, espero que no le falte un báculo como el suyo en el colegio. Sobre todo porque soy consciente de que no es un niño fácil. A sus dificultades hay que añadir su falta de concentración y su falta de atención y actitudes que, a pesar de la medicación, a menudo son inesperadas. En clase hay días que rinde y otros que, por la razón que sea, siempre inexplicable, se muestra en huelga de brazos caídos y no trabaja. Para mí esta actitud es absolutamente incomprensible. Esto de que si el viento viene de Levante trabajo y si viene de Poniente me niego, es algo que no me cabe en la cabeza. Pienso en la niña que llevo dentro, esa que jamás se hubiera atrevido a retar así a un profesor. Yo era muy charlatana, inquieta y peleona incluso, pero a la hora de trabajar era muy

responsable y tenía una fuerza de voluntad asombrosa.

Entiendo que tener un alumno con estas características es lo más parecido a un incordio. Te puede sacar de tus casillas: me saca a mí, que soy su madre... A estos niños ha que ganárselos por las buenas, porque por las malas, doy fe, muestran lo peor de sí mismos.

Nota del doctor Soutullo Los exámenes adaptados no son más fáciles, sino que el formato es algo diferente, con un contenido igual. Quizás el tipo de letra sea más grande, quizás haya menos preguntas en el examen, o se divida un examen de una hora en dos de media hora... Quizá las preguntas no se entreguen todas al principio, sino cada diez minutos, en hojas separadas, supervisando al niño para que acabe una y pase a la siguiente (ya que no controlan bien el paso del tiempo).

También se simplifica el proceso de rellenar las hojas de respuesta en el caso de exámenes tipo test, para evitar errores por descuido al pasar las respuestas... si se salta una pregunta, todas las respuestas están mal a partir de ahí. Es igual que hacerle el examen en Braille a un niño ciego, o hacérselo oral.

También son importantes consideraciones como la caligrafía y la ortografía, cuando son un problema. Es importante que no le penalicen en asignaturas diferentes a la de Lengua, porque en el

examen de Biología queremos saber si se sabe la respiración de las plantas, no si escribe sin faltas.

Hay sugerencias sobre cómo adaptar los deberes y exámenes en páginas web como las del Centro Canadiense para el Reconocimiento del TDAH (CADDAC) o la Asociación Canadiense de ayuda al TDAH (CADDRA).

A lo largo de estas páginas, Milagros ha hecho referencia varias veces a aprender de memoria. El aprendizaje memorístico es el menos eficaz, el aprendizaje con emoción es el que más perdura: así pues, tendremos que encontrar la forma de que el niño se entusiasme con el tema, ya sea

mirando vídeos en YouTube sobre el tema para entenderlo y tener un armazón general, una estructura básica antes de empezar a añadir el contenido, ya sea con aprendizaje basado en problemas, o en equipo, o bien aplicando la técnica de la clase inversa...

Es importante también reconocer que habrá fluctuaciones en la energía y efectividad del trabajo del niño, y que tendremos que ir a su ritmo, no obligarle a ir a nuestro paso.

Quizá pueda acelerar a veces y apretar el paso, pero eso no se podrá mantener. Hay que procurar ir a un paso que pueda mantenerse por si luego tenemos que hacer un sprint...

Sobreprotección

Siempre será más sencillo juzgar que intentar comprender.

En Occidente los padres del siglo XXI nos hemos convertido en los progenitores más ansiosos de la historia de la humanidad. Por la razón que sea vivimos el crecimiento de nuestros hijos con exceso de zozobra, constantemente alarmados, con el miedo como colega. Los sobreprotegemos, no les dejamos ir al colegio solos, nos bajamos del coche para acompañarlos hasta la puerta, incluso les llevamos la mochila, no vaya a ser que se les parta la espalda. No es mi caso: si algo aborrezco es que día tras día, al salir de clase, mi hijo intente colarme la mochila.

—No. La llevas tú, yo ya tengo suficiente con mi bolso.

Cada tarde la misma cantinela.

Los niños del siglo XXI viven dentro de un fanal, un fanal en el que les hemos metido nosotros. No les dejamos ir en bicicleta, no les dejamos salir y nos parece normal que se pasen la tarde jugando con la Play. Luego nos preguntamos por qué están enganchados a los videojuegos o al universo cibernético. Los niños con sus pantallas se sienten libres, viven sin presión y sin reglas. En el mundo real les estamos controlando constantemente. Nos da miedo lo que llamamos mundo y, en nuestro delirio, a los ocho o nueve años les ponemos un teléfono en la mano, un teléfono que es un ordenador con datos y acceso libre. Los padres del siglo XXI vivimos en la eterna contradicción: les encerramos en casa para nuestra tranquilidad y al mismo tiempo les damos la puerta del mundo en forma de móvil. Siempre nos agarramos a la seguridad, a nuestra tranquilidad, pero un

niño con esa edad no necesita un móvil, no tiene edad para tener cuenta en las redes sociales y si presume de una es porque ha mentido. Además, tampoco posee capacidad de discernimiento para bucear en la red. A las puertas de la ESO, mi hijo no tiene móvil, es de los pocos. Es consciente de que no lo va a tener hasta que salga con sus amigos, por ejemplo.

Confieso que me estoy planteando que vuelva del colegio en autobús, para que por las tardes no pierda una hora y media en la biblioteca jugando al ajedrez. Además, le mando a hacer pequeños recados, saca la basura y le dejo en la puerta del colegio sin bajarme del coche. Nos damos un beso y nos despedimos. Procuro no pensar en todas las cosas que le pueden pasar. Si la libertad que le voy dando a mi hijo se basara en la experiencia, mi príncipe no saldría ni a bajar la basura. Con diez años, volviendo del colegio, un día me asaltó un tipo corpulento y seboso, me preguntó una dirección y cuando, desde mi inocencia, se la estaba explicando, me agarró por la pechera de la camisa, me empujó a un descampado y me tiro al suelo. Mi primera reacción fue darle una patada, con tan buena fortuna que le di de pleno en la entrepierna, por supuesto aproveché sus retortijones, sus contracciones y sus contorsiones de dolor para salir corriendo. Aparecí en casa, aterrorizada, podía sentir el corazón latiéndome en la garganta.

Las madres con las que hablo me dicen que soy un desastre, que con

los sucesos que se leen en los medios de comunicación cómo soy capaz. Siempre les respondo lo mismo: sucesos desgraciados han ocurrido y ocurrirán siempre. No podemos encerrar en una burbuja a nuestros hijos. Creo que con estas actitudes somos nosotros quienes alimentamos el síndrome de Peter Pan. No olvidemos que para que Peter Pan exista debe surgir una Wendy.

Con la mano en el corazón, considero que la preocupación viene implícita en la maternidad (escribo en femenino porque hablo de mí, no porque estime que los padres no saben lo que es). Desde el mismo momento en el que le vemos la cara ya sabemos que viviremos con ella, lo que no significa que les impidamos tomar las riendas de su vida y por eso me estoy planteando que vuelva solo a casa por la tarde, no sé si al final me dejarán en el colegio. Si no llega este año, el siguiente seguro.

Procuro no juzgar cuando no coincido en los caminos de la educación. Desgraciadamente yo sí me siento juzgada, como nos sentimos todos los padres de un TDAH. Sin meterse en mis zapatos me han acusado de intentar eliminar la fatiga y la frustración de la vida de mi hijo, me han criticado por acostumbrarle a estudiar conmigo, por no dejarle solo ante sus dificultades para aprobar una asignatura. Me han llegado a decir que no quiero que mi hijo crezca, que por eso todavía duerme conmigo y que esa es la razón de su inmadurez. Sinceramente, creo que peleo con mis miedos con dignidad. Respecto al apoyo escolar, me reconforta escuchar a su médico. «A estos niños hay que empujarlos, solos no van a hacer nada». Me quedo con eso.

Él

Durante todos estos años he vivido por y para mi hijo. Sin parar. Sin pensar. Sin planear. Los días, las semanas y los meses han pasado en una rutina arrolladora. Nos ocurre a todos, no soy diferente del resto de los mortales. Dejamos que el óxido del tiempo nos pisotee, hasta que un día nos levantamos, nos miramos al espejo y nos preguntamos:

«¿Quién es esa extraña que se encuentra al otro lado?

¿Quien es esa rubia con la cara y el cuerpo marcados por el otoño?».

Entonces ocurre. Regresa a tu vida alguien del pasado, alguien que tenías olvidado, arrumbado en lo más profundo del cajón de los

recuerdos. Él llegó de la nada, como llegan algunos amores y todas la penas. No nos buscamos, sucedimos.

Todo comenzó de la manera más tonta, muy del siglo XXI, con un simple e inocente tuit. Me topé con él una solitaria tarde de agosto mientras mataba el tiempo sumergida en la red, hastiada, contando los días que faltaban para las vacaciones y para volver a ver a mi príncipe. Tropecé con su foto. Allí estaba, con sus rizos plateados, aquella sonrisa bribona y la misma mirada de miel que guardaba en mi memoria. El tiempo le había tratado bien. Sin pensarlo retuiteé su mensaje. Mi teléfono se despertó al instante.

«Mila, me encanta sentirte al otro lado de la pantalla». Una décima de segundo le había costado pasar al WhatsApp,

debíamos estar conectados a la vez. Confieso que me sentí halagada.

«Siempre tú», contesté.

«Estoy en Madrid. Me voy en unos días. ¿Un café? Quiero verte».

Tan directo como siempre. Así, sin anestesia. No había cambiado nada, seguía siendo el mismo avisado y sagaz estratega que recordaba.

No era la primera vez que intentaba quedar conmigo, pero aquel verano el universo se alineó y terminamos en el campo bebiendo cerveza bajo las estrellas. Él era (es) una alma errante, un ciudadano del mundo sin morada fija en la que fondear, alguien del pasado con el que durante quince años de ausencia había mantenido contadas conversaciones telefónicas. Nunca acepté sus propuestas porque tenía cierto miedo: siempre supe lo que había entre los dos y no quería ni verlo, ni escucharlo, ni por supuesto aceptarlo.

Llegué a él atravesando el precipicio, planeando sobre el viento y con un vértigo atroz. Arribé sin más guía que su sonrisa, esa de la que recelaba y en la terminé abandonándome. Me acerqué al borde, solté amarras y, aun sabiendo que aquello no me llevaba a ninguna parte, me lancé. No sabes cómo, pero un día se cruza en tu vida alguien al que te encanta escuchar, alguien que te desarma con su mundo, alguien que te sonríe, y desde ese mismo instante no encuentras otro cobijo en el que encerrarte salvo agazapada entre sus brazos. Su

sonrisa fue mi perdición. Rastreándola salí de mi guarida sin armadura, sin escudo y sin protección alguna.

En nuestra historia, más que espacios, compartimos distancias. Es lo que tiene cuando te enredas con un nómada. No me importaba el tiempo, sino la intensidad. No me interesaba el final mientras la aventura fuera con él. Fui a tumba abierta, con la verdad por delante y sin estrategias.

Me enganché a una estrella fugaz que se apagó dejando en el aire una conversación a corazón abierto. Nunca sabré si los dos jugamos con las mismas reglas, lo curioso es que hoy no me importa. Ahora tengo claro por qué y para qué reapareció en mi vida. Dicen que no se pierde lo que nunca ha sido tuyo. Un bohemio, un trashumante no pertenece a nadie. Pertenece a la tierra. El alma libre es rara, la reconoces en cuanto la ves, es como un imán, si entras en su campo magnético ya no hay marcha atrás. Durante casi un año me creí su oasis, su rincón de paz. Pude serlo, pero también pude ser un puerto más. Nunca lo sabré.

Estaba preparada para soportar las ausencias, su vida y su trabajo eran lo que más me gustaba de él, pero no para sus silencios, no fui capaz de lidiar con sus insoportables y dolorosos silencios. El día que decidí que me rendía, que ya no podía más, me quedó una extraña sensación de vacío muy familiar. Ya había estado ahí. Con una gran diferencia: esta vez lo había decidido yo. Fue como volver a los caminos de la juventud, pero con la templanza que otorgan los años. Sabía que solo era cuestión de tiempo. De la tristeza se sale y se sale siempre reforzada.

¡Qué razón tienen los cubanos! «Lo que sucede, conviene».

Me encanta esa frase. Consciente de mi dolor, busqué un

lugar para no echarle de menos, pero me negué a volver a aquel rincón oculto en el que me había refugiado durante años, aquel rincón en el que nadie podía abrazarme. Sí, busqué un lugar para no echarle de menos y, por fin, me encontré. Rompí con mi sinfonía del miedo. Las heridas del alma cicatrizan cuando las aceptas y las comprendes. No las cura ni el tiempo, ni el alcohol, ni, por supuesto, otro clavo.

Me acepté. Aprendí que el silencio también es una respuesta, dejé de

esperar y de buscar. Aprendí a quererme, a escucharme, aprendí a pedir además de dar, a poner límites, aprendí a decir que no, aprendí que por mucho que mi príncipe fuera el motor de mi vida, si no guardaba un espacio para mí lejos de él jamás avanzaríamos de manera saludable. La vida me lo puso en el camino para que aprendiera. A pesar de la tristeza, de lo que aún hoy le echo de menos, lo llevo en el corazón, allí donde ha vivido siempre. Despertó mi alma y por ello le estaré eternamente agradecida.

Lo inesperado es parte de la vida. No se encuentra lo que no se busca, y en el fondo, sin ser conscientes, buscamos lo que necesitamos. Aunque nos emperremos, aunque reneguemos, en el camino nos topamos con las personas con las que nos tenemos que topas.

Vivir con miedo

Epílogo

Gracias a las dificultades de mi príncipe he aprendido a vivir sin expectativas, recibo cada día como un nuevo reto. Hoy estoy aquí, sentada en el atrio de mi vida, esperando su adolescencia con los brazos abiertos, como el que aguarda a un desconocido, con incertidumbre, con inseguridad, sin saber si todo lo invertido dará su fruto, sin saber si seré capaz de soportar los silencios que dicen que trae de la mano. Tengo la certeza de que, venga como venga, aprenderemos de ella, la superaremos y cuando nos abandone habrá engendrado un adulto único y especial.

Por muchas razones, el miedo es hoy mi compañero de viaje; ahora bien, procuro enfrentarme de cara. Es mi mantra: el miedo es como el fuego, cuando lo controlas te calienta, pero si es él quien te domina te quemará y te destruirá. A los miedos de todos los padres y madres, los que convivimos con el TDAH les añadimos una retahíla interminable de preguntas sin respuesta. Como madre de un TDAH me quita el sueño la preocupación de darle la mayor cantidad de herramientas para que transite por la vida de la mejor manera posible. Mi mayor temor es que mi príncipe, como adulto, no sea capaz de gestionar sus emociones y su impulsividad. Tengo pánico a que no pueda ser lo que quiera ser. Me aterra que no pueda desarrollar un trabajo, que su condición le impida desempeñar un empleo de manera eficiente, tanto que no llegue a ser independiente económicamente. Me paraliza su

vulnerabilidad, me quita el

sueño que se deje llevar por malas influencias y lo que ello conlleva. No sé donde escuché un día que las cárceles están llenas de TDAH, una frase que se me enganchó en la boca del estómago y se quedó clavada para siempre.

Hoy, cuando me asalta el miedo, me aferro a las palabras con las que comienza este libro Pau Donés, palabras que llegaron a mi vida en el momento más oportuno y como el mejor de los regalos. Pau repasa su infancia, recuerda el dolor de saberse diferente, pero es capaz de no idealizar el TDAH y la dislexia. Pau deja claro que no es buen músico porque piense diferente, sino porque fue capaz de convertir en virtudes lo que para el colegio fueron sus defectos. Hoy lo sabemos: hay muchas maneras de aprender y cualquier camino es bueno para alcanzar la meta.

Educar es como construir un barco. Debemos hacerlo de la mejor manera posible para conseguir que atesore la mayor flotabilidad y cuando llegue el día de su botadura tenga la ingeniería suficiente para resistir todo tipo de galernas.

Nuestros hijos nacen como pequeñas chalupas que el paso del tiempo convertirá en enormes trasatlánticos (mi príncipe aspira a ser un portaaviones). Pase lo que pase, ellos deben tener claro que nosotros siempre seremos el puerto donde atracar.

El mundo no es justo, acabar con los miedos es absolutamente proporcional al nivel económico en el que te muevas puesto que, como no me canso de repetir, la sociedad no cubre ningún apoyo para el TDAH. Todo va en función de la chequera. Sueldo y conciliación son, hoy por hoy, dos términos antagonistas que como trabajador te colocan en la cuerda floja. No en vano cuando las empresas se ven obligadas a recortar siempre tiran de la rama más vulnerable.

No podía ni imaginar que, dos años después de volver al mercado laboral, el periódico no terminaría de despegar y que, alegando unas pérdidas desmesuradas, me iban a despedir de la manera más zafia que uno pueda imaginar, con engaños y mentiras. A principios de diciembre recibí una convocatoria para una reunión sobre el especial de Navidad, especial que siempre había hecho yo sola. No entendía

nada, puesto que en el correo estaban citados el responsable de la sección de vídeos y la directora de Comunicación, que casualmente es la mujer del director.

Tenía una rueda de prensa a la misma hora, intenté cambiar la reunión para poder llegar a todo. Subí al despacho del director, se lo conté, me miró con cara de asco y gritando me espetó que la reunión del especial era muy importante, que no hiciera el tema previsto y punto. Sí que era importante, sí. Tanto que a las seis y media de la tarde me esperaban el director general, el secretario del Consejo y la abogada de la empresa con la carta de despido firmada por la misma persona que cuatro horas antes me había echado de su despacho con la peor educación del mundo.

En la vida somos puerto y buque al mismo tiempo. Está claro que las tempestades van y vienen. Puedes disfrutar de un mar en calma cuando, por sorpresa, cambia el viento y, sin tiempo a reaccionar, en décimas de segundo, te ves envuelta en la tormenta perfecta. Así estoy hoy, navegando entre olas inmensas, con el miedo pegado a la piel, pero esa es otra historia.

Nota del doctor Soutullo La realidad es que ninguno sabemos dónde vamos ni qué será de nosotros, vivimos con la ilusión (en su acepción de percepción sin realidad que la sustente) de que está todo bien, pero solo es una ilusión, no la realidad. Con el TDAH, un divorcio, estando sola, y sin trabajo, esa sensación de que no sabes qué va a pasar es mucho más real. Lo que pasa con el TDAH es que es un camino difícil y diario, pero es el único que hay. Hay que acompañar a tu hijo hasta que eche a volar y entonces nos quedará la satisfacción de verlo marchar a vivir su vida, esperar que le vaya bien, y que a veces, solo a veces, nos cuente algo. Encontraremos la manera.

Entre Madrid y Pamplona,

febrero de 2019

Agradecimientos

En primer lugar a Pau Donés y a César Soutullo, por su generosidad, porque se lanzaron a convivir conmigo en estas páginas sin pensarlo, sin preguntas, a tumba abierta.

A mis maestros. A don Carlos, porque mi amor por los libros es culpa tuya, allá donde estés. A Antonio, el espejo donde quiero reflejarme como profesional, gracias por empujarme, por creer que podía hacerlo.

A mi madre, ella sabe que sin su rejoy navarro no sería quien soy.

A mis dos Cármenes, por todo lo vivido, por todo lo aprendido.

A Ricardo y Susana, por todo...

A Francis, porque sin su ayuda y sin su empuje esta aventura no sería una realidad.

A María Luisa por aguantar mis neuras, por su pluma, por su paciencia, por sus consejos.

A Alicia, Mirta, Cristina, Sara y la pequeña Ana (el regalo que nos dejó RMS), compañeras pero sobre todo amigas, por darme la mano en el peor momento de mi vida, por no dejarme caer, por no olvidaros de mí, porque os llevo en el corazón.

A Santi, mi chicharrero de ojos tranquilos y voz melodiosa, porque te quiero, porque nos lleve donde nos lleve la marea, entre tú yo no pasa el tiempo.

A todas las madres y padres que conviven con el TDAH y luchan por hacer visible lo invisible.

Por último, lo más importante, a los mecenas, a todos los lectores, porque sin ellos esto no tendría sentido.

Mecenas

A

Ana Arnedo Martínez

Ana de Las Heras

Ana María Márquez Gambero

Ana Rosado

Ángel Arana Frías

C

Caballeros Traverso

Carlota Oteo

Cecilia García García

Cote Villar Alcaraz

D

Delia González González

E

E. García

Esther Alvarado Parra

F

Fulgencio Madrid Conesa

G

Gustavo Morales Gil

I

Inmaculada Arca Redondo

J

J. M. Vadillo

Javier Fumero

Javier Hernández

Jesús Carrón Blay

José Lens

Jose Manuel Antoral Cuevas

Josetxo Silguero

Juan Carlos Laviana Díaz

Julia María Aceituno Fernández

Julio Martín Alarcón L

Laura Echevarría

Lourdes Gálvez Morales

Luis Regalado

M

Maite Sanz de Galdeano

Manuel García Ortiz

María Vallejo Valdivielso

María José Mateo Yanguas

María Luisa Toribio

María Sotil Gorriti

Marina Hernández Díaz

Marta Aguirre

Marta Pérez Villoria

Marta Traver

Milagros Gorriti Goldaracena

Miren López Unanua

Miren Zabalo

Mónica Piris

O

Olga Pujado

P

Palmira Alcocer

Pedro VÍllora

Pepa Gómez

Pepa Gorriti

Pilar Salas

Pilar Sánchez Navarro

Popi Rodríguez G.

R

Rafael García Romano

Rebeca Yanke

Ricardo Correa

Ricardo Marquerie

Rosa Hervas Menaza

Rosa María Pellicer Ortiz

S

Sonia Llabrés Mateu

V

Vanesa Ortega

Víctor UveHache Hernández

Y

Yolanda López Romero

Libros.com

«Mis taras me dotaron de una sensibilidad extra que en la vida me ha ayudado muchísimo. Veía cosas que los demás no veían, escuchaba cosas que los demás no escuchaban, tenía sensaciones que los demás no sentían, y eso me dio una ventaja enorme a la hora de aprender y disfrutar de la vida». Del prólogo de Pau Donés.

«Su hijo tiene TDAH». Con esta frase comienza una carrera de fondo por la que muchos padres deben adentrarse. En este libro, la autora da testimonio de sus experiencias como madre de un príncipe con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Analiza los primeros años narrando los miedos, las preocupaciones y las pequeñas grandes victorias con su propia existencia como telón de fondo.

Como contrapunto, las intervenciones del médico del niño aportan un punto de vista distinto y a la vez complementario.

Milagros Martín-Lunas Gorriti es periodista. Trabajó en El Mundo durante casi la mitad de su vida en los ámbitos de cultura y comunicación. Actualmente colabora con diversos medios y lleva un blog que se titula igual que este libro, además de ser madre a tiempo completo. El Dr. César Soutullo, su acompañante en estas páginas, ha sido director de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente en la Clínica Universidad de Navarra durante veinte años y desde septiembre de 2019 dirige la Unidad Ambulatoria de TDAH

en The University of Texas Health Science Center en Houston, EE. UU.

Document Outline

- Cover Page
- Portada
- Créditos
- Título y autor
- Dedicatoria
- Cita
- Prólogo
- Algo va mal
- Primer diagnóstico y separación
- Sensibilidad
- Problemas laborales y un nuevo colegio
- «Su hijo tiene TDAH»
- Los fantasmas de la medicación
- Doctor Jekyll y Mr. Hyde
- Explosión
- Uniformados
- No avanzamos lo suficiente
- Trastorno negativista desafiante y dislexia
- Stormy Monday
- Guerra al WhatsApp

- Crueldad intolerable
- Carta al ministro
- La terrible vuelta al cole
- El pacto educativo
- Tocando el vacío
- En busca de amigos
- Cortar el cordón
- Bendito ajedrez
- ¡Por fin una adaptación que funciona!
- Sobreprotección
- Él
- Epílogo
- Agradecimientos
- Mecenas
- Contraportada